

主食	【人参カラフルポケットパン】	使用野菜量 <1人分>	15 g
----	-----------------------	-------------	------

<材料> 6個分			
A	・薄力粉	150g	B
	・ベーキングパウダー	小さじ1・1/2	
	・スキムミルク	大さじ3	
	・砂糖	大さじ1	
	・塩	少々	
Aはふるっておく		Bは混ぜておく	
Aはホットケーキミックス(150g)でも代用可能		・打ち粉	適宜
		具	・サニーレタス 60g
			・ゆで卵 3個
			・ハム 3枚



<作り方>

- 1 ボールにAを入れ、Bを少しずつ加えながらよく混ぜ、粉っぽさがなくなるまでよくこね丸めてラップで包み、そのまま15分程ねかせる。
- 2 のし台に打ち粉をして、生地を棒状にのばして、包丁で6等分する。
手で12cmぐらいの楕円形にのばし半分にうすく油を塗り、2つに折る。
- 3 オープン用シートをタテ・ヨコ、7～8cm位に切り、2をのせ、蒸し器に入れ強火で10分程蒸す。
- 4 具を蒸し上がったパンにはさむ。

* 小松菜で作る場合のBの分量
小松菜 50g 牛乳 45ml サラダ油 大さじ1/2

<1人分当たりの栄養価>					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
179kcal	7.7g	5.4g	23.6g	0.5g	カルシウム93mg カロテン660μg

コメント	できあがり写真
------	---------

・人参を小松菜（ミキサーにかける）にかえてみると鉄分アップできれいなみどり色をしたパンの出来上がり。
親子で作ってみるのも楽しいですよ！！



作成者の所属

東久留米市