

参考となる学校給食メニュー

守口漬け蒸しパン

《材料》	小学生1人分	
さつまいも		20g
守口漬け		3g
ホットケーキミックス		25g
上白糖		5g
牛乳		15g



《作り方》

材料の下処理

さつまいも 1.5cmさいの目切り
守口漬け みじん切り



ホットケーキミックスに
上白糖と牛乳を入れて混ぜ、
さつまいもと守口漬けを加え混ぜる。



アルミカップに分け、
蒸し器で15分ほど蒸す。



《栄養価》 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)
153	2.9	1.6	50	10	0.2	0.2
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
7	0.04	0.05	3	1.0	0.4	