

# ▶ 黒糖蒸しパン



学校給食  
栄養展  
「食はたのしみ」  
～のぞいてみよう 学校給食の世界!～  
**Eating  
is Fun!**

黒砂糖の風味で素朴な味わいの  
蒸しパンです。



【材料】1人分（中学校給食で実施の1人分の分量です）

・バター	4 g
・牛乳	7 g
・卵	10 g
・黒砂糖	5 g
・小麦粉	18 g
・ベーキングパウダー	1 g
・甘納豆	6 g
・マフィンカップ	1枚

【作り方】

- ① バターを湯煎にかけて溶かす。
- ② 牛乳、卵、黒砂糖をよく混ぜる。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れさつくりと混ぜる。
- ④ 最後に甘納豆と①のバターを加え混ぜる。
- ⑤ マフィンカップに入れ、140℃のスチームオーブンで10分程蒸し焼きにする。

♪ 給食ではスチームコンベクションオーブンで作ります。ご家庭では、蒸し器で15分程蒸して作ることもできます。