



## 保育園給食レシピ(公立保育園)

### 手作りさつまぼうろ



材 料	1人分 使用量 (g)※	8人分	作 り 方
薄力粉	14	112	① 薄力粉に重曹を加えてよくふるう。 ② ボールに卵をわりほぐし、砂糖を2～3回に分けて混ぜ合わせる。 ③ ②に①の粉を入れてまとめ、少し寝かせる。 ④ 手にごま油をつけ、丸く成形する。クッキングシートを敷いた天板に、間をあけて並べ、150～160度のオーブンで10～15分焼く。  1人分の栄養価 エネルギー 153kcal たんぱく質 4.4g 脂質 7.8g
重曹	0.1	0.8	
卵	6	48	
砂糖	10	80	
ごま油	0.3	2.4	

※材料の使用量は、保育園給食での3歳以上児1人あたりの正味量です。



《写真提供：鹿児島市立原良保育園》

