



保育園給食レシピ(公立保育園)

手作りかるかん

材 料	1人分 使用量 (g) ※	8人分	作 り 方
かるかん粉	15	120	① 山芋は皮をむき、濃い酢水につけておく。 しばらくしておろし金でおろして、すり鉢でする。 (ミキサーにかけてもよい) ② 少量のぬるま湯でスキムミルクを溶き、①に入れ、 さらにするか、ミキサーにかける。 ③ この中にかるかん粉、砂糖を加えてよく混ぜ、固く 泡立てた卵白をざっくり混ぜる。 ④ 容器につぎ分け、蒸し器で蒸す。 1人分の栄養価 エネルギー 117kcal たんぱく質 2.6g 脂質 0.1g
山芋	15	120	
上白糖	15	120	
卵白	4	卵白1個分	
スキムミルク	3	大さじ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:鹿児島市立中山保育園》

