



保育所の給食レシピ 『カスタードパン』

《材料(幼児1人分)》

・ロールパン 1個 (又は食パン1枚)

以下カスタードクリームは作りやすい分量です。子ども約8～10人分。

・卵 M サイズ 1個

・牛乳 (ひと肌に温める) 150cc

・バター 10g

・きび砂糖(又は白砂糖) 30g

・小麦粉 18g

《作り方》

1. ボールに小麦粉、砂糖を入れ泡だて器でよくすり混ぜ、卵を割り入れよく混ぜ、牛乳を少しづつ加えよく混ぜる。

2. 鍋に1をざる等でこして、火にかけ、木べらで鍋底をなでながら、焦げないように注意してとろみが出たところでバターを加え、ふつふつと湧き上がり、全体に火が通るまでよく混ぜる。

4. ロールパンに切り目を入れてカスタードクリームをはさむ。

*保育所では、全卵を使ってカスタードクリームを作りますが、もっと濃厚なカスタードクリームをお好みの方は卵黄を2個分にして卵黄だけで作ってみてください。

<注意>カスタードクリームはしっかり火を通しましょう。すぐ食べる場合はそのまま使用しますが、少し時間を置く場合は、火からおろして表面にラップをぴったり貼り付け、鍋ごと氷水等に浮かべ急冷しましょう。少し時間を置く場合でもクリームは冷蔵庫に入れ、その日中にできるだけ早く食べましょう。

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー 136Kcal

・たんぱく質 4.1g

・脂質 4.5g

