



公益財団法人いしかわ農業総合支援機構理事長賞

蒸し漬パン

(材料= 4人分)

(作り方)

①蒸しパンミックス	160 g
牛乳または豆乳	112ml
<u>いしる</u>	5ml
②べん漬け	36 g
(人参、胡瓜)	
叉焼	35 g
コーン	20 g

- ① べん漬けを細かく切ります。
- ② 叉焼は細かく切ります。
- ③ ボールに蒸しパンミックスを入れ、牛乳を入れて混ぜ合わせ、いしるを加え、①、②、コーンをまぜ合わせます。
- ④ カップ (湯呑茶碗やプリンカップなど) にアルミケースを入れ③をスプーンで入れます。
- ⑤ ④を蒸し器に入れて、中火強で15~20分蒸します。
(竹串を刺して水っぽい生地がついてこなければ完成です。)



考案者

石川県立能登高等学校

高田 夢魅、鍛冶 みなみ、山下 智央

加藤キッチンスタジオ監修