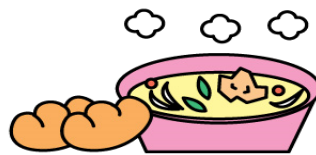




レシピ紹介



“高トレマン”

を知っていますか？

小諸市では、標高 2,000mの「高峰高原」を活かした“高地トレーニング”に力を入れています。この“高地トレーニング”の推進のために新しく登場したのが“高トレマン”です。



今月と来月、市内の保育園のうち、数園に遊びに来てくれます♪
高トレマンにちなんだおやつが給食に登場するので楽しみに♪
今月はそのレシピをご紹介します

小諸市高地トレーニング
推進 PR キャラクター
「高トレマン」



高トレマンをイメージしたまんじゅうです！

～ 高トレまん ～

高トレマンと同じ、きれいな緑色です！
ほうれんそうやチーズが入り、運動するのに大切な
鉄分やカルシウムを摂れます♪



<材料(4人分)>

小麦粉	カップ1弱	80g
ベーキングパウダー	小さじ1	3.2g
砂糖	大さじ1	16g
豆乳	80cc	
油	小さじ1	4g
ほうれんそう	1～2茎	20g
チーズ	20g	

<作り方>

- ①ほうれんそうを下ゆでし、フードプロセッサー等でペースト状にする。
- ②チーズは5mm角ほどの大きさに切る。
- ③小麦粉とベーキングパウダーをふるい、砂糖、豆乳、油、①、②を加えてよく混ぜる。
- ④カップや型に③の生地を8分目程まで入れ、20分ほど蒸して完成！

※ほうれんそうをみじん切りにするとマール模様になります。