

幼 児 向 け 編

さつまいも入り蒸しパン

材料(10個分)

薄力粉……………120g
ベーキングパウダー……………4g
(小1)
砂糖……………50g
卵……………1個
牛乳……………100ml
サラダ油……………24g(大2)
さつまいも……………100g
アルミカップ(8号)…10枚

作り方

1. 蒸し器の下段にお湯を沸かし準備しておく。
2. さつまいもは5mm角に切り、さっと水にさらす。
その後、レンジにかけ少しやわらかくする。
3. ボウルに卵、砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。
そこに牛乳、サラダ油もそれぞれ加えよく混ぜる。
4. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて3にふるい入れて混ぜ合わす。
5. アルミカップの5分目を目安に4を容器に入れて2を散らす。
6. 蒸し器の上段に5を並べ中火で10分蒸す。
※水滴がむしパンに落ちないように布巾をかける。

幼児1人分
塩分0.1g

114kcal

