

🍷 キャロット蒸しパン 🍷



材料(子ども 5 人分)

ホットケーキミックス	100g
たまご	25g(1/2 個)
牛乳	65mL
バター	5g
砂糖	5g(小さじ 2 弱)
にんじん	40g(1/5 本)
アルミカップ	5 枚

調理のヒント

バターは電子レンジで温めて溶かしても OK です。

つくり方

- ① にんじんはすりおろしておく。
- ② バター以外の材料を混ぜ合わせておく。
- ③ バターは溶かして②に混ぜる。
- ④ ①のにんじんも混ぜる。
- ⑤ アルミカップに生地を流し入れ蒸し器で 15 分位蒸す。

栄養士よりワンポイント

人参の色でオレンジ色のかわいい蒸しパンです。
人参が苦手でも食べやすいです。
オーブンで焼いてケーキにしてもおいしいです。