



小倉蒸しパン



材料(子ども 5 人分)

ホットケーキミックス	100g
卵	25g(1/2 個)
牛乳	65mL
バター	5g(小さじ1強)
甘納豆	25g
アルミカップ	5 枚

つくり方

- ① ホットケーキミックスと、割りほぐした卵、牛乳、溶かしバターを均一に混ぜ合わせる。
- ② ①の中に甘納豆を混ぜ、アルミカップに分け入れ、蒸し器で15分くらい蒸す。

栄養士よりワンポイント

甘納豆の甘味がおいしさのアクセント！

甘納豆の量はお好みで調節してください。

蒸し器がご家庭にない場合は、小鉢などの器とフライパンで代用できます。生地を入れたアルミカップを小鉢に入れ、水を入れたフライパンに小鉢を入れ、沸騰させて蒸します。