

かぼちゃの蒸しパン

1人分 エネルギー：169kcal 塩分：0.2g

かぼちゃの甘味を利用したやさしいおやつです。
牛乳が苦手なお子さんでもこれなら上手に
カルシウムが補給できそうですね。

材料(幼児4人分)

※大人1人分はレシピの1/2量で
お作りください。

蒸しパンミックス	100g
かぼちゃ	150g
牛乳	30g
卵	1個
きな粉	20g



作り方

- ①ボウルに卵を入れ、溶きほぐし、牛乳ときな粉蒸しパンミックスを加えよく混ぜる。
- ②混ぜたらカップに流し、角切りにしたかぼちゃを散らして蒸気の上だった蒸し器で10分ほど蒸す。
- ③竹串をさして何もついてこなければできあがり。

クッキングーロメモ

- ・ご家庭に蒸し器がなければ、電子レンジで代用を。その際はアルミカップは使えませんので紙コップを器に選んでくださいね。
- ・かぼちゃの皮はお好みでどうぞ。