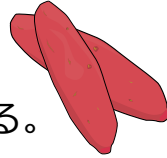


さつまいも蒸しパン

<作り方>

- ① さつまいもは、皮をむいて1cmの角切りにする。
- ② ボウルにホットケーキミックス粉、水を入れて混ぜる。
- ③ ②に①を入れて混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに分け入れて、15分蒸す。



●栄養価（1個分）
 エネルギー 75kcal
 たんぱく質 1.6g
 脂質 1.0g
 塩分 0.2g



蒸し器がない場合は…

- ・プリンカップ（他にも耐熱の容器なら可）の中にアルミカップをしき、そこに生地を分け入れる。
- ・フライパンに1～2cm高さの水を入れて沸騰したら、プリンカップを入れて中火にする。
 ※アルミカップを直接入れてもできますが、形がくずれやすくなります。
- ・フライパンのふたをして、12分蒸す。（加熱時間は生地の様子を見て調節してください。箸などを生地にさし、生地が箸につかなければOKです。）
 ※ふたを濡らしたタオルで巻いておくと、生地に水滴が落ちるのを防ぐことができます。



材 料（アルミカップ10個分）	ばくばく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ食	ペースト
ホットケーキミックス粉 150g	大人と同じ		出来上がりを小さくちぎって 熱い牛乳に浸す		もぐもぐを ペーストにする
水 100cc			さつまいもの甘煮を つぶし添える	さつまいもの甘煮を ペーストにし添える	
さつまいも 100g					

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。