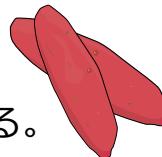


さつまいも蒸しパン

<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）	ぱくぱく	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 150 g				出来上がりを小さくちぎって 熱い牛乳に浸す	
水 100cc		大人と同じ			もぐもぐを ペーストにする
さつまいも 100 g			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	

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。