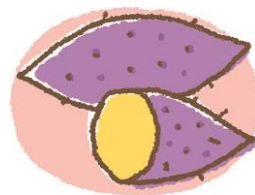


＜作り方＞

- ① **さつまいも**は、皮をむいて1 cmの角切りにする。
- ② ボウルに**ホットケーキミックス**、**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(厚手がおすすめ)に③を分け入れて、蒸気の上だった蒸し器で15分蒸す。



●栄養価（1個分）

エネルギー	68kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.4g
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1～2 cm高さの水を入れて沸騰したら、プリンカップを入れて弱火にする。
※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。）
※ふたを濡らしたふきんで巻いておくと、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	大人と同じ		さつまいも抜きの蒸しパンを作り、 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（牛乳でも可）	100ml					
さつまいも	100 g			さつまいもの甘煮を つぶして添える	さつまいもの甘煮を ペーストにして添える	
※都合により、給食の食材を変更する場合があります。						