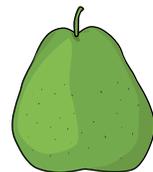


# 洋梨蒸しパン



## <作り方>

- ① ホットケーキミックス粉に牛乳を混ぜ合わせて、生地を作る。
- ② 洋梨缶を1 cm角程度のサイコロに切る。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、アルミカップに分け入れる。
- ④ 蒸し器で15分蒸す。

●栄養価（アルミカップ1個分）  
 エネルギー 64kcal  
 たんぱく質 1.2g  
 脂質 0.6g  
 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）		ぱくぱく・かみかみ後期	かみかみ前期・もぐもぐ	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切って 熱い牛乳に浸す	もぐもぐを ペーストにする
牛乳	70g		ペーストにして、蒸しパンに添える	
洋梨缶	100g			

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。

