

おやつ

さつまいも蒸しパン (6個分)



スキムミルクを使ったカルシウム
たっぷりの蒸しパンです！！

1個当り栄養価

エネルギー - 202kcal

カルシウム 101mg

塩分 0.5g

材 料

ホットケーキミックス	----	200g
卵	-----	1個
さつまいも	-----	120g
プロセスチーズ	-----	20g
スキムミルク	-----	大さじ 1.5
水	-----	100cc
サラダ油	-----	大さじ 1
黒ごま	-----	小さじ 2
アルミカップ	-----	6ケ

下準備

- ・ さつまいもは皮つきのまま 1cm 角に切り、水にさらす。
- ・ プロセスチーズは 1cm 角に切る。
- ・ スキムミルクを水で溶いておく。

作り方

溶きほぐした卵に、ホットケーキミックス、下準備したさつまいも、チーズを加える。

次に水で溶いたスキムミルク、サラダ油をかたさを見ながら加えて混ぜ合わせ、黒ごまを入れる。

アルミカップに入れ、蒸し器で 10～15 分程度蒸す。