

ごま蒸しパン



材料(幼児4人分)

- ホットケーキミックス…80g
- 牛乳…60cc
- 砂糖…大さじ1
- すりごま…小さじ1/2

作り方

- ① ホットケーキミックスに牛乳、砂糖、すりごまを混ぜ合わせる。
- ② カップなどに生地を入れる。
- ③ ②を蒸し器に入れ10分蒸す。

POINT!

- ◇ 豆乳でも作れます。
- ◇ ごまはすりごまの方が香りがよいです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 158kcal たんぱく質 4.1g 食物繊維 1.6g

