

かぼちゃ蒸しパン



材料(4個分)

- 冷凍かぼちゃ…(皮をとり)90g
- 砂糖…大さじ3と1/2
- 牛乳…1/2カップ
- 薄力粉…110g
- ベーキングパウダー…小さじ1
- サラダ油…大さじ1/2

作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーをビニール袋に入れ、空気を入れて振っておく。
- ② 冷凍かぼちゃはレンジでやわらかくなるまで解凍してつぶす。
- ③ ボウルにつぶしたかぼちゃ、砂糖を入れて混ぜる。
- ④ ③のボウルに牛乳を少しずつ入れてのばす。
- ⑤ ①の薄力粉とベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ⑥ サラダ油を入れてさっと混ぜる。
- ⑦ カップに入れて蒸気の上上がった蒸し器で14分蒸す。

POINT!

- ◇ 冷凍保存できるので時間のある時に作り置きしておく便利です。
- ◇ 1個ずつラップに包んでフリーザーバッグに入れ空気を抜いて密閉し冷凍します。
- ◇ 解凍は、ラップに包んだまま冷蔵庫での解凍がおすすめです。お急ぎの時は、ラップをはずし凍ったままの蒸しパンを濡らしたクッキングペーパーで包み、耐熱皿にのせふんわりラップをかけて電子レンジで20秒ずつ様子を見ながら温めます。

栄養価(幼児1人分)…1個分

エネルギー 173kcal たんぱく質 3.8g カルシウム 34mg 鉄 0.3mg