

あずき蒸しパン



材料(幼児4人分)

- 小麦粉…80g
- ベーキングパウダー…小さじ1弱
- 砂糖…大さじ2
- ゆであずき…大さじ2
- 豆乳…75cc

作り方

- ① ボウルに小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
- ② 別のボウルに豆乳、砂糖、ゆであずきを入れてよく混ぜる。
- ③ ①に②を入れて混ぜ合わせて、アルミカップ等に流し入れる。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器に入れ、約15分蒸す。竹串を刺し、生地がつかなければ、できあがり。

POINT!

- ◇ 蒸し器がない場合、フライパンに2cm位の水を入れて、蓋をして蒸しましょう。(蓋を濡れたタオルで包むと蒸しパンに水滴が落ちにくいです。)
- ◇ 生地は混ぜ終わってから、できるだけ早く加熱をしましょう。
- ◇ 使用するゆであずきによって、砂糖の量を調整してください。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 119kcal たんぱく質 3.0g 食物繊維 0.9g

