ごま蒸しパン

材料（幼児4人分）

- ホットケーキミックス
  （卵不使用のもの）…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