



蒸しパン

<材料・・・アルミカップ4～6個分>

小麦粉・・・・・・・・・・120g

ベーキングパウダー・・・・・・・・小さじ1

スキムミルク・・・・・・・・大さじ3

(牛乳でも代用可)

卵・・・・・・・・・・60g (1個)

砂糖・・・・・・・・・・大さじ4

水・・・・・・・・・・適量

<作り方>

- ① ボウルに小麦粉とベーキングパウダーとスキムミルクを混ぜておく。
- ② 卵、砂糖を混ぜておく。
- ③ ①②を合わせ、さっくり混ぜる。水を足し、硬さを調節する。(トロットする位)
- ④ アルミカップに8分目まで入れ、蒸し器で10分位蒸す。

(つまようじで刺して生地がついてこなければ出来上がり！)

—おとな1個分の栄養価—

エネルギー	185kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	2.0g
塩分	0.4g

基本の蒸しパンの分量です。お好みで人参・ほうれん草・チーズなどを入れる事によっていろいろな蒸しパンが楽しめます。

