

にんじん蒸しパン



<材料(マフィン型5個分)>

薄力粉	100 g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	50 g
卵	25 g (1/2個)
牛乳または水	75 ml
人参	60 g

<作り方>

- ① 人参は生のまま、すりおろす。水気を絞って、絞り汁は牛乳(または水)の一部に計量しておく。
- ② ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、砂糖を加えて混ぜる。
- ③ 下準備した人参と溶き卵を一緒に①に加えて、ゴムベラでさっくりと混ぜる。
- ④ 型に8分目まで流し入れ、しっかりと蒸気の上たった蒸し器で約10分蒸す。(途中でふたを開けないこと!)

【ホットケーキミックスを使った場合】

ホットケーキミックス	100 g
卵	25 g (1/2個)
牛乳または水	75 ml
人参	60 g



西宮市食育・健康づくりマスコット みや