

かぼちゃ蒸しパン



<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 |
| かぼちゃ | 60 g |

<作り方>

- ① かぼちゃは適当な大きさに切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、熱いうちにつぶしておく。
- 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 溶き卵と牛乳(または水)を混ぜておき、①と一緒に②に加えてゴムべら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上がった蒸し器で約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 |
| かぼちゃ | 60 g |



西宮市食育・健康づくりマスコット みや