



# かぼちゃ蒸しパン



他のレシピは  
こちらから



【栄養価（1人分）】  
エネルギー：213kcal  
たんぱく質：4.5g  
脂質：6.7g  
炭水化物：35.3g  
食塩相当量：0.4g

## 【材料（1人分）】

|            |            |
|------------|------------|
| かぼちゃ       | 20g        |
| ホットケーキミックス | 40g        |
| サラダ油       | 小さじ1(4g)   |
| 豆乳         | 大さじ2(30ml) |

★ポリ袋S(18×25cm)

## 【作り方】

- ① かぼちゃは小さく切る。
- ② ポリ袋にすべての材料を入れ、よくもみ混ぜる。
- ③ 空気をぬいて上を結ぶ。(空気をぬきすぎないほうが、ふんわりと仕上がる)
- ④ 沸騰した湯に入れて20分加熱する。  
(途中で裏返すと均等に火が通る)



かぼちゃは瀬戸内市の特産物です。かぼちゃの角で袋が破れやすいので優しくもみ混ぜましょう。  
具材はチーズ、ハム、チョコレート、ゆで小豆缶など様々にアレンジできます。  
豆乳は水や牛乳に変えても作れます。  
袋に入れたまま食べると、手が汚れません。