



瀬戸内市 管理栄養士

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：246kcal

たんぱく質：3.0g

脂質：6.3g

炭水化物：44.7g

食塩相当量：0.5g

【材料（1人分）】

ホットケーキミックス 40g

サラダ油 小さじ1(5g)

水または牛乳 大さじ2(30ml)

ジャム 大さじ1(20g)

★ポリ袋S(18×25cm)

【作り方】

- ① ポリ袋にすべての材料を入れ、よくもみ混ぜる。
- ② 空気を拭いて上を結ぶ。(空気をぬきすぎないほうが、ふんわりと仕上がる)
- ③ 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)



チーズとハムを入れて作ると、おかず蒸しパンになります。

チョコレートやゆで小豆缶などで作っても美味しいです。

袋に入れたまま食べると、手が汚れません。