



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。