

小学生



にんじん蒸しパン

電子レンジで簡単に作れる野菜入りの蒸しパンです。



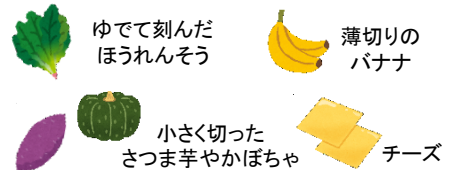
にんじんマル

材料・下準備(作りやすい分量)

- ホットケーキミックス … 150g(1袋)
- にんじん …………… 小1本(120g):すりおろす
- 卵 …………… 1個
- 砂糖 …………… 大さじ2
- 牛乳 …………… 大さじ2
- バター …………… 20g
- 油 …………… 小さじ1/4

砂糖・バターを使わず、牛乳(50ml)だけで作ってもにんじんの風味を感じておいしく召し上がれます。

にんじん以外の材料でもおいしくいただけます。



作り方

- ① ボウルにホットケーキミックス・すりおろしたにんじん・卵・砂糖・牛乳・溶かしたバター(電子レンジ600Wで約20秒)を入れて混ぜる。
- ② 耐熱容器の内側に油を塗り、①を流し入れ、電子レンジ(600W)で4~5分程度加熱する。
 *少量で加熱する際は、加熱時間を短くしてください。
 *油を塗らずに、クッキングシートを敷いてもできます。



1人分(1/10量)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
90kcal	1.8g	2.9g	13.8g	0.2g