

きなこ蒸しパン



きな粉はたんぱく質が豊富で、ビタミンやミネラルもたくさん含まれています。蒸しパンにすることで手軽に栄養補給ができます。



＜材料＞ 1人分

- ・ホットケーキミックス 20g
- ・牛乳 10g
- ・水 適量
- ・きな粉 3g
- ・三温糖 3g

蒸し器が無い場合は
フライパンやホットプレートに
2cmくらいお湯をよって
アルミカップを並べ、
蓋をして蒸すことで作れます！

＜作り方＞

1. ボウルに ホットケーキミックス、きな粉、砂糖を入れ、
混ぜる(タマカがあるようなら潰しておく)
2. 牛乳を加え、よく混ぜ、生地のかたさをみながら水を
少しずつ加えていく。
3. アルミカップに 生地を入れ、蒸し器で10分くらい蒸し、
竹串を刺して、生地がくっついてこなければ「完成」！