



その他

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

人参蒸しパン



立川産の人参ペーストを使用して作った蒸しパンです。混ぜているときは、オレンジ色なのに、蒸したあとは、黄色い色に！中に入れる具によって、レパートリーが増えます。



材料(1人分)

ホットケーキミックス	30g
人参ペースト	12g
さつまいも	10g
砂糖	1g
バター	1.5g
卵	5g
牛乳	20g

作り方

- ①さつまいもは皮をよく洗い、皮付きのまま1.5cm角に切る。
バターは柔らかくしておく。
卵は割りほぐしておく。
- ②さつまいも以外の材料を混ぜ合わせ、最後にさつまいもを加えて混ぜる。
- ③バットまたはカップに流し、25分くらい蒸す。
- ④竹串で中心を刺してみて、生地が竹串についてこなければできあがり。

さつまいもの代わりに、りんご・レーズン・チーズ・ミックスベジタブル・ハム・ドライフルーツ…などなど、いろいろ試してみてください。

牛乳の半量をプレーンヨーグルトに変えても、ヨーグルトの風味がして、おいしいですよ！

