

おやこまんま



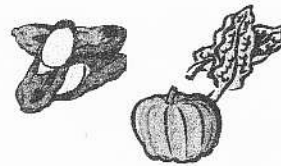
野菜たっぷりカラフル蒸しパン

2011.10.26(水)

さかえまち児童館 585-8281

材料 (マフィン型 大 約6個分)

ホットケーキミックス	200g	【お好みでトッピング】
牛乳	100cc	プロセスチーズ
卵(Lサイズ)	1個	レーズン
かぼちゃ	100g	ドライフルーツ
さつまいも	100g	ごま
ほうれん草	1/4束	ナッツ
砂糖	少々	



作り方

- ① ホットケーキミックスに牛乳と卵を入れてかき混ぜる
(お好みで生地に砂糖を入れてもOK)
- ② 野菜の下準備をする
 - (1) かぼちゃは蒸し器で蒸し、フォーク等でつぶす。
 - (2) さつまいもは輪切りにし、型抜きができる程度に蒸す
 - (3) ほうれん草は柔らかめに茹で、水気を切ってみじん切りにする。
 - (4) 型抜きしたさつまいもの残りを適当な大きさに刻む
- ③ マフィン型(アルミカップでも可)に生地を流し込み
下準備をした野菜を混ぜ、トッピングをする。
- ④ 蒸し器に入れ5~7分蒸す。
- ⑤ 竹串を通して、生の生地がつかなければ完成。