

# カラフル野菜むしパン



さかえまち児童館 おやこまんま

2012. 10. 24

**材料** (直径5cmサイズ10個分)

ホットケーキミックス 150g  
卵 1こ  
牛乳 50cc  
砂糖 大さじ2  
サラダ油 大さじ1

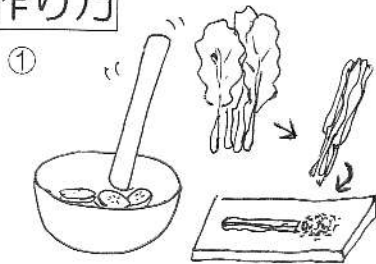
にんじん 1本  
かぼちゃ 6分の1こ  
ほうれん草 2分の1把  
りんご 4分の1こ  
くるみ 少々



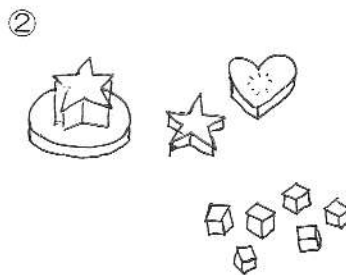
他にもチーズ・ナッツ・コーンなどを入れてもおいしいですよ

**下準備** にんじんは厚めの輪切りにしておく。くるみは空煎りしておく。

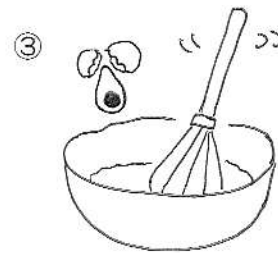
## 作り方



① にんじんはゆでて、つぶす。  
かぼちゃは電子レンジにかけてやわらかくし、つぶす。  
ほうれん草は柔らかめにゆでて水にさらし細かく切る

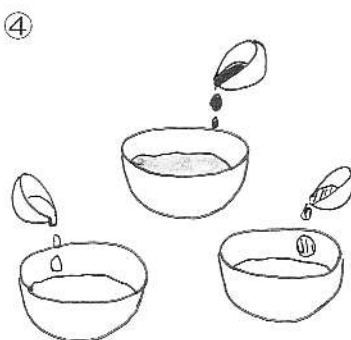


② 飾りを作る。  
ゆでたにんじんの型を抜いておく。  
りんごは5ミリ角のさいの目切りにする。

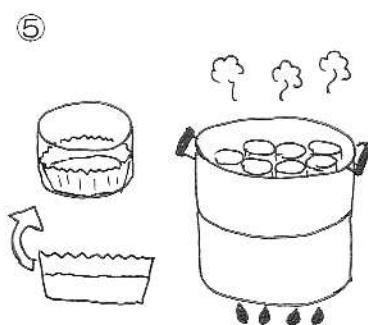


基本の生地です。これだけでもふんわりおいしいむしパンになりますよ

ホットケーキミックスに牛乳・卵・砂糖・サラダ油を加え、泡だて器でまぜる。



②を3つにわけ、にんじんペースト・かぼちゃペースト・ほうれん草ペーストを混ぜ込む



④を3つに分けて、にんじんペースト・かぼちゃペースト・ほうれん草ペーストを混ぜ込む

⑤ カップに④を流し込み、飾りをのせる。湯気の上だった蒸し器で10分ふかす。

## トッピング



ほかほかむしパン♡  
いろんな野菜ごためしてみてください。