

炊飯器で簡単！蒸しパン

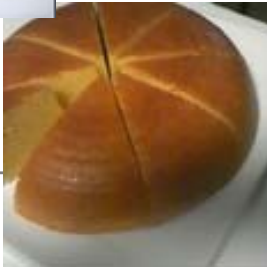
子どものおやつレシピ
当別町



材料 《5合炊きの炊飯器で
作りやすい量》

ホットケーキミックス 200g
卵 1個
牛乳 150cc
サラダ油 大さじ1~2
砂糖 15~30g

●お好みで、野菜や果物など
加え



子ども
人気
メニュー

作り方

- ① 全ての材料を混ぜ合わせ、炊飯器に入れて、普通に炊飯スイッチを入れたら出来上がり。
※竹串などでさして、中までまだ火が通っていない場合は、、、
 - ・炊飯スイッチをもう一度押す（高速ボタンでもOK）
 - ・そのまま保温で蒸らす

この基本の生地に、お子さんの苦手な野菜を
みじん切りして加えても、おいしく食べれます♪

【にんじん・ほうれん草入りバージョン】

・にんじん 40g ・ほうれん草 20g

・ウインナー 4本

（砂糖20g ・ サラダ油大さじ1 にして）

野菜はみじん切りにして生地に加え、焼くだけ。

1/8切れ分の
栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
135 kcal	2.9 g	3.8 g	0.3 g