

さつま芋と栗の蒸しパン

食材名(2個)	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんホットケーキミックス	100	382	0	3	28	0
水	35	-	-	-	-	-
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
さつま芋	10	12	0.1	38	5	0.1
栗(水煮)	5	7	0.2	23	4	0
合計 2 個分		493	0.3	64	37	0.1
1個当たり		246	0.15	32	19	0.05

【 作り方 】

さつま芋は 1 cm角に切り、少量の水(分量外)をふって電子レンジ600Wで 1 分半加熱する。

ボールにホットケーキミックス、水、サラダ油を入れてよくかき混ぜる。泡だて器で空気を入れるようにまぜると良いです。

にさつま芋と栗を半分ずつ入れて混ぜたらカップに1/2ずつ入れる。

残りのさつま芋と栗を上を飾る。少し押し込むようにのせる。

電子レンジ600Wで約 2 分加熱する。



<ワンポイント>

時間がたつと固くなりますが、召し上がる時にレンジで温めてお召し上がりください。

有限会社オトコーポレーション

 **0465-46-1210**

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16