さつま芋と栗の蒸しパン

食材名(2個)	使用量(g)	エネルギ(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　】

①　さつま芋は１cm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。
②　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。
③　②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。
④　残りのさつま芋と栗を上に飾る。少し押し込むようにのせる。
⑤　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。

「OTOクッキング倶楽部20230915」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16