

ゆず蒸しパン

食材名	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	25	96	0	1	7	0.15
砂糖	5	19	0	Tr	Tr	0
りんご酢	1	Tr	Tr	Tr	Tr	0
水	19	-	-	-	-	-
ゆず皮	1	1	0.01	1	0	0
合計		116	0.01	2	7	0.15

【 作り方 】

カップに全ての材料を入れる。

だまがなくなるまでよくかき混ぜる。

ラップをふんわりとかけて電子レンジ500Wで1分10秒～1分30秒加熱する。



《ワンポイントアドバイス》

加熱時間はお使いの機種によって様子を見ながら加減してください。

カップはアルミよりも「紙のカップ」を使用した方が蒸気が抜けてべたつきません。

ジャムやレーズンなどアレンジができます。「チョコレート入り蒸しパン」もあります。

「プラス元気 小田原調理教室レシピ20170209」

