

# にんじん蒸しパン

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	100	382	0	3	28	0.6
人参(すりおろし)	20	7	0.1	54	5	Tr
サラダ油	20	184	0	Tr	Tr	0
はちみつ(小さじ1)	7	21	Tr	1	Tr	0
お湯	20	-	-	-	-	-
合計(2個分)		594	0.1	58	33	0.6
(1個あたり)		297	0.05	29	17	0.3

## 【 作り方 】

ボールに材料をすべて入れ、スプーンなどでグルグルと混ぜる。

生地がトロトロになったら紙カップ2個に分ける。

1個ずつ電子レンジ500Wで1分～1分30秒かける。(様子を見ながら時間を調節してください)



## 《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。

すりおろした人参を加えるだけでふわふわに仕上がります。少し冷めた方がおいしいです。

「OTOクッキング倶楽部20200110」

