

三色蒸しパン

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)
パンケーキの粉	100	386	0.1	17	69	0.5
サラダ油	10	88	0	0	0	0
砂糖	10	39	0	1	0	0
水	50	-	-	-	-	-
いちご	15	4	0.14	26	5	0
抹茶アイス	10	15	0.23	17	13	0.01
合計		532	0.47	61	87	0.51

【 作り方 】4個分

ボールにパンケーキの粉、油、サラダ油、砂糖を入れてよく混ぜる。

生地を3つに分ける。

ピンク：スプーンでつぶしたイチゴを混ぜる

しろ：そのまま

みどり：抹茶アイスをよく混ぜる

カップ4個に、みどり しろ ピンクの順番に生地を入れて、電子レンジで様子を見ながら加熱する。（目安□500Wで約1分半）楊枝をさして生地がつかなければできあがり。



《ワンポイントアドバイス》

電子レンジや容器によって加熱時間が違いますので、様子を見ながら加熱してください。



別々に加熱してから重ねると、色ははっきり分かれてきれいです。（牛乳パックを切って菱型をつくりました）

「OTOクッキング倶楽部20230209）」

