



蒸しパン2種

ふんわりと柔らかい



(材 料)

A	小麦粉	160g
	ベーキングパウダー	小さじ2
	塩	少し
	カボチャ	100g
	小麦粉	適量
	パイナップルシロップ漬け (缶詰・輪切り)	2枚
	小麦粉	適量
	卵	2個
	砂糖	120g
B	牛乳	大さじ6
	サラダ油	大さじ2
	バニラオイル	少し

(作り方)

- ① (A) は合わせてふるう。
- ② カボチャはワタと種をとり除いて1cm角に切り、小麦粉を薄くまぶしつける。
- ③ パイナップルシロップ漬けは1cm角に切り、小麦粉を薄くまぶしつける。
- ④ ボウルに卵を割り入れて砂糖を加え、泡立て器で白っぽくなるまですり混ぜる。
- ⑤ ④に(B)を加え混ぜ、①をふり入れてゴムベラでよく混ぜ合わせる。
- ⑥ 型(直径5cm)に紙カップを敷いて⑤の1/16量を流し入れ、8個には②を、残りには③をのせて軽く押さえる。
- ⑦ 蒸気の上だった蒸し器に⑥を並べ、強火で10~12分蒸して型からとり出し、粗熱をとる。
- ⑧ 器に⑦を盛る。

(栄養価/1人あたり)

エネルギー	209 kcal
タンパク質	3.9 g
脂 質	5.1 g
炭水化物	36.1 g
食 塩	0.4 g

8人分

<ひと口メモ>

* トッピングは他にサツマイモ、リンゴ、レーズンなどでもおいしい。

