

レンジで簡単!

## かぼちゃの蒸しパン



1個当たりエネルギー130kcal タンパク質3.3g

**材料** (マフィン用カップ (底径5cm×高さ4cm) 4個分)

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・牛乳 100ml
- ・かぼちゃ 100g

**作り方** (600Wのレンジを使用)

- ①かぼちゃの種とわたを取り除き、ラップに包んでレンジで2分加熱する。
- ②かぼちゃをいったん取り出し、1cm角に切る。耐熱容器に入れふんわりとラップをかけて、軟らかくなるまでレンジで2～3分加熱する。取り出して粗熱をとっておく。
- ③ボウルにホットケーキミックスを入れ、よく混ぜ合わせながら牛乳を3回に分けて入れる。
- ④しっかりと混ぜたら、②を生地に混ぜる。
- ⑤カップの8分目まで生地を入れる。
- ⑥耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけてレンジで3分加熱する。
- ⑦竹串で刺して生地がつかなければ完成。  
(加熱が不十分の場合は、様子を見ながら追加で1分ずつ加熱する。)

かぼちゃは皮膚や粘膜を強化し免疫力を高めるビタミンAが多く、季節の変わりめに肌が荒れやすい方や体調を崩しやすい方にぴったりの食材です。蒸しパンにすることで気軽にエネルギーやビタミンを補給できるようにしました。

朝ご飯やおやつにいかがでしょうか？



管理栄養士  
永坂 安奈

容器は電子レンジ対応のマグカップでも代用可能  
マグカップの場合は約1個分です。

⑥で加熱時間を1～2分長めに設定してください

