

～ 甘納豆の蒸しパン ～



材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	10人分	
甘納豆(小豆)	5g	50g	① 小麦粉・ベーキングパウダー・スキムミルクを合わせて、振るっておく。 ② 卵と砂糖をよく混ぜ、①の粉を加えて混ぜる。生地が硬いようなら、水を適宜加える。 ③ ②に甘納豆と溶かしバターを加えて、ひと混ぜする。 ④ カップに③を入れて、強火の蒸し器で約 15 分蒸す。 * 電子レンジで加熱してもOK 加熱時間は、生地 of 膨らみ加減を見て調整する
小麦粉	15g	150g	
ベーキングパウダー	0.6g	大さじ 1/2	
スキムミルク	7g	70g	
卵	5g	1 個	
砂糖	2g	大さじ 2 強	
水	適宜		
バター 又は マーガリン	3g	30g	

☆ アレンジレシピ ☆

【かぼちゃの蒸しパン】

甘納豆の代わりに『かぼちゃ』を入れる
 冷凍かぼちゃを使えば便利！
 かぼちゃと『チーズ』と一緒に
 入れてもおいしい



- * 使う食材によって、砂糖やスキムミルクの量、油の種類を変えてください
- * ホットケーキミックスを使えば、卵・水(牛乳)・具材を混ぜて、生地のできあがり

幼児のおやつに♪

さまざまな具材と相性のよい蒸しパン。
 具材として野菜や果物等を入れれば、3度
 の食事で補いきれない栄養をとることができるのも嬉しいですね。



豆 知 識

～ 蒸しパンの歴史～

蒸しパンは、中国から伝わったといわれています。日本の“まんじゅう”や“中華まん”もその一つ。小麦粉の生地を『蒸す』という調理方法も東洋でよくみられる文化だそうです。

