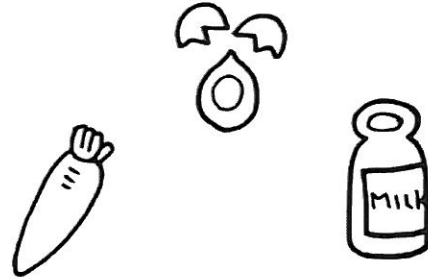


## ☆つくってみよう！にんじん蒸しパン☆

### 《にんじん蒸しパン（約8個分）》

#### ～材料～

- \*小麦粉・・・大さじ8（80g）
- \*蒸しパンミックス・・・大さじ8（80g）
- \*ベーキングパウダー・・・小さじ2（6g）
- \*スキムミルク・・・大さじ5（30g）
- \*砂糖・・・大さじ3（27g）
- \*卵・・・1個
- \*牛乳・・・60ml（約60g）
- \*にんじん・・・中4/3本（130g）



#### 栄養価(1個分)

エネルギー・・・122kcal  
塩分・・・0.3g

#### ～作り方～

- ①にんじんは皮をむき、ゆでて、すりおろす。
- ②粉類（小麦粉、蒸しパンミックス、ベーキングパウダー、スキムミルク）は、ふるって全てを混ぜ合わせておく。
- ③卵を溶き、そこに砂糖、牛乳を混ぜ、①と②を加えてさっくり混ぜる。
- ④型に入れ、蒸し器で10分ほど蒸す。

竹串を刺して生地がついてこなければできあがり！

※お好みで干しぶどうやクルミなどをのせても、おいしいですよ♪

