

蒸しパンアラカルト



材 料◆ 各4人分

にんじん蒸しパン (290kcal)	ほうれん草蒸しパン (290kcal)
<ul style="list-style-type: none"> ●人参…1/2 本(75g) A 小麦粉…100g ホットケーキミックス…80g ベーキングパウダー…大さじ 1/2 ●卵…2 個 ●砂糖…40g ●牛乳…100ml ●バター…大さじ 1 強 ●塩…少々 <p>人参は、すりおろして牛乳と混ぜる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ほうれん草…1/2 束(150g) A 小麦粉…100g ホットケーキミックス…80g ベーキングパウダー…大さじ 1/2 ●卵…2 個 ●砂糖…40g ●牛乳…100ml ●バター…大さじ 1 強 ●塩…少々 <p>ほうれん草は茹でて、牛乳とミキサーにかけておく</p>
ココア蒸しパン (308kcal)	チーズ蒸しパン (394kcal)
<ul style="list-style-type: none"> A 小麦粉…100g ホットケーキミックス…80g ベーキングパウダー…小さじ 2 ココア…大さじ 2 ●卵…2 個 ●砂糖…50g ●牛乳…135ml ●バター…大さじ 1 強 ●塩…少々 	<ul style="list-style-type: none"> A 小麦粉…100g ホットケーキミックス…80g ベーキングパウダー…小さじ 2 ●卵…2 個 ●砂糖…65g ●牛乳…100ml ●クリームチーズ…100g ●バター…大さじ 1 強 <p>クリームチーズは温めた牛乳と混ぜておく。</p>

<作り方>

- 1 Aは合わせてふるっておく。
- 2 卵を溶いて、砂糖、牛乳、溶かしバター、塩を混ぜる。
- 3 1の粉を入れて混ぜてアルミカップなどに流し入れ、蒸し器で10～15分蒸す。

※生地を紙コップなどに入れて電子レンジで加熱してもよい。