

かぼちゃの蒸しパン

【材料】 6個分

冷凍かぼちゃ	-----	150g
ホットケーキミックス	-----	100g
卵	-----	1個
牛乳	-----	40ml
レーズン	-----	60g
アルミカップ（舟形厚手）	-----	6個

【作り方】

- ① 冷凍かぼちゃは解凍し、皮をスプーン等で取り除いておく。
- ② 卵はときほぐす。
- ③ ボウルに材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ カップに入れ、蒸し器で約13分蒸す。

【メニュー作成：食育アドバイザー 安永美智子】