



かぼちゃ蒸しパン

施設名（非公開） 栄養士様 作成

材料（4人分）	栄養成分（1人分）
・ホットケーキ粉 100g	エネルギー 114kcal
・かぼちゃ 80g	たんぱく質 2.4g
・プルーン（乾燥） 15g	脂質 2.1g
・水 約 130 cc	炭水化物 25.0g
	食塩相当量 0.25g

作り方

- ① かぼちゃは皮を取り、茹でるか蒸してつぶす。
- ② プルーンはレーズン位の大きさにカットし、お湯に浸す。
- ③ ホットケーキミックスに水、①、②を加え、蒸しパンの生地を作る。
- ④ カップに適量流し込み、蒸し器で約 15 分蒸す。
- ⑤ つまようじ等で刺し、生地がついてこないことを確認する。

