

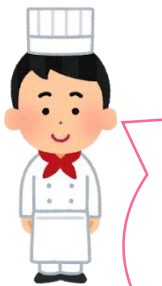
蒸しパンを作ろう☆

●材料●子ども1人分(多めに出来上がります。)

ホットケーキ粉…50g

牛乳 …50cc

バナナやウインナーなど好きな具材



トッピング例

バナナ、ベーコン&チーズ、
さつまいも&りんご、ココア、
抹茶&甘納豆、きなこ、ウ
ィンナー、小松菜など



具材をバナナ等になると甘
みが出て食べやすいよ!

おかず系にすると朝ごはん
にもぴったりです!

●作り方●

①ホットケーキ粉と牛乳をボールに入れて混ぜる。

②①を、耐熱用カップに7分目まで流し込み、好きな具材をトッピングする。



手軽にパパッとするには
電子レンジで♪

③600wで4分ほど加熱する。つまようじで刺し、生地がつかなければ完成☆生地がつくようであれば、様子を見ながら加熱していく。

火を直接使用しない
ため、安全です!

工程は混ぜるだけなの
で、小さなお子さん
でも楽しんで作れます♪

ふんわり、もちりするには
フライパンで♪



③フライパンに2cmの水を入れ、沸騰したら②を入れ、中火にする。

④蓋をして12分火にかける。つまようじで刺し、生地がつかなければ完成☆

出来立ては、ふわっふわでもっちりしています♪

時間が経つと硬くなる
から、温かいうちに食
べてね!