



おさつ蒸しパン



1人あたりの栄養価

(大人用)カロリー：137kcal 塩分：0.2g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

さつまいもは電子レンジで加熱しても良いのですが、電子レンジのように急激に熱が加わる加熱法よりも、じっくり火を通すような加熱法（煮る・蒸す等）のほうが甘くなります。甘さ控えめの仕上がりになっているので、大人用は砂糖を増やしても構いません。

材料(マフィン型 約5個分)

薄力粉	100g
さつまいも	100g
調整豆乳	100ml
グラニュー糖	30g
ベーキングパウダー	5g

つくり方

1. さつまいもを1cm角程度に切り、水から弱火で茹でる。茹であがったらザルにとり、お湯をきっておく。
2. 薄力粉、グラニュー糖、ベーキングパウダーを合わせよく混ぜておく。
3. 2) に豆乳を少しずつ加え混ぜ合わせる。
4. 3) に1) のさつまいもを2/3程度加え混ぜておく。
5. カップに4) をいれ、残りのさつまいもを飾り、耐熱皿に入れ、ラップをしたら、電子レンジ(600W)で3分半程度加熱し、中心に竹串を刺して竹串に何もつかなければ、粗熱をとり、出来上がり。

