

枝豆の蒸しパン



【材料】 中サイズプリンカップ5個分

| | |
|-----------|--------|
| 薄力粉 | 1/2カップ |
| ベーキングパウダー | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 卵 | 1個 |
| 無糖ヨーグルト | 大さじ2 |
| サラダ油 | 大さじ1/2 |
| 枝豆 | 30g |

ひとこと

ぷっくりふくらむ
蒸しパンに夏野菜の枝豆を
入れました。栄養価と噛む
回数が増えます。

【作り方】

①ボウルに材料を全て入れ、泡だて器で混ぜる。

薄力粉の粉っぽさがなくなればOK。

混ぜすぎると膨らみません。

②耐熱容器（プリンカップなど）に①を入れる。

（耐熱容器に紙カップを入れて生地を流し込むと取り出しやすい）

③鍋やフライパンに深さ2cmくらい水を入れて②を入れ、ふたをする。

④③を強火にかけ、沸騰したら中火にして10分加熱する。

つまようじ等をさして生の生地がついてこなければ出来上がり。

※加熱中に水が蒸発してしまわないよう注意！

※表面が濡れてべちゃっと仕上がった場合は、カップをはずしてオーブントースターで1分くらい温めるとほどよく乾きます。

（中サイズプリンカップ1個分）

| エネルギー (kcal) | たん白質 (g) | カルシウム (mg) | 炭水化物 (g) | 食物繊維 (g) | 食塩 (g) |
|-----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-----------|
| 83 | 3.0 | 25 | 10.1 | 0.6 | 0.1 |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

