

【簡単おやつ教室 2020☆1 歳】

～ながいも蒸しパン～

【栄養価 1人分：1個】

【下準備】

蒸し器の準備をする。

薄力粉とベーキングパウダーをよく混ぜる。

【材料】4人分

長いも・・・・・・・・・・40g

酢・・・・・・・・・・適量

にんじん・・・・・・・・・・25g

薄力粉・・・・・・・・・・60g

ベーキングパウダー・・小さじ1

メープルシロップ・・・・大さじ1

水・・・・・・・・・・小さじ2

エネルギー	77Kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.3g
カルシウム	34mg
鉄	0.1mg
ビタミンA	31 μ g
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.01mg
ビタミンC	1mg
食塩相当量	0.2g
食物繊維	0.6g

【作り方】

- ① にんじんは皮をむきおろし金ですりおろす。長いもも皮をむき、変色防止のため酢水に5分程度つけてからすりおろす。
- ② ①を大きめのボウルにいれ、メープルシロップと水を加えよく混ぜる。
- ③ ②に薄力粉+ベーキングパウダーを加え、全体をさっくりと混ぜる。
- ④ アルミカップに均等にわけ、蒸し器にいれる。強火で5分蒸し、中火でさらに4～5分蒸す。

【ポイント】

- ・今回は「メープルシロップ」を使用しましたが、普段使用される砂糖を使用して作っていただけます。
- ・にんじんの代わりに、ほうれんそう、小松菜、かぼちゃのペースト等を入れても美味しく作ることができます。
- ・ドライフルーツ（レーズンやクランベリーなど）トッピングしても美味しいです。
- ・蒸し器を使用しましたが、フライパンやお鍋でも蒸すことができます。