料理名（　　さつまいもとリンゴの蒸しパン　　）

食品名	材料４人分
ホットケーキミックス	100ｇ
牛乳	75ml
卵　Ｍサイズ	1/4 個
バター	7ｇ
砂糖	11ｇ
さつまいも	40ｇ
りんご	40ｇ

（作り方）

① さつまいもは８mm～１ｃmの角切り、りんごは皮付きのまま小さめにいちょう切りにする。

② ホットケーキミックスと牛乳、溶かしたバターを混ぜる。

③ 砂糖と卵を加えて混ぜる。

④ さつまいも、りんごを入れてさっくりと混ぜ、カップに注ぎ、２０分蒸す。
※レンジで 500W　６分加熱でもできます。（アルミカップ以外の容器で作りましょう。）

☆料理についてのコメント

カップ 100ｍｌ～120ｍｌサイズで４つ分です。
さつまいもとりんごの甘さがちょうどよく、おやつにぴったりです。給食ではカルシウム強化のためにスキムミルクを１人１ｇ入れています。

［作成者］