

かぼちゃ入り蒸しパン（1歳頃から）

～具材を変えるといろいろな味を楽しめます～

【材料】4個分

A	薄力粉	40g
	ベーキングパウダー	小さじ 1/2 (2g)
	砂糖	10g
	牛乳	50ml
	かぼちゃ	20g



【作り方】

- 1 かぼちゃは、皮をむいて、耐熱容器に入れて、ふんわりラップをして、600Wの電子レンジで30秒加熱し、角切りにする。
- 2 ボウルにAを入れ、泡だて器で軽く混ぜ合わせる。
- 3 適当な大きさの耐熱容器に2を流し入れ、1をトッピングする。
- 4 ふた付きのフライパンか小鍋に耐熱容器の1/3が浸かるくらいの水を張って沸騰させ、沸騰したら3を並べてふたをして中火で10分間蒸す。つまようじで刺して、生地がくっついてこなければ完成。



かぼちゃは、エネルギー源となる炭水化物や、便秘予防に役立つ食物繊維、体の調子を整えるビタミン類を豊富に含んでおり、食事にもおやつにもおすすめの食材です！

