

蒸しパン（保育園・幼稚園向け）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：183kcal/食塩相当量：0.4g]

材料プラスで、アレンジいろいろ。



材料（8人分 [1人分1個]）

<材料a>	
グラニュー糖	240g
牛乳	450cc
卵	3個
<材料b>	
薄力粉	450g
強力粉	150g
ベーキングパウダー	50g
サラダ油	90cc

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

8人分 [1人分1個]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	15分	100℃

下ごしらえ

- ・ <材料b>は合わせて2～3回よくふるう。

作り方

1. ボールに<材料a>をよく混ぜ合わせ、<材料b>を加えて混ぜ合わせ、さらにサラダ油を加えて混ぜ合わせる。
2. 40mmの穴あきホテルパン3枚にカップを並べ、3の生地を流し入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出す。

- 調理ポイント**
- ◆お好みで薄力粉の量を加減し、インスタントコーヒー、黒砂糖、ココア、抹茶（各大さじ2）などを加えてもよい。
 - ◆甘納豆、サツマイモ、クルミ、レーズン（各150g）などを入れる場合は、生地をカップに流し入れる際に加えること。
 - ◆カップの大きさによって加熱時間を調節すること。