

本巣特別支援学校 高校生食育セミナー



※材料は9号カップ6～7個分です

さつまいもの蒸しパン

ホットケーキミックス	150g
牛乳	150ml
サラダ油	大さじ2
さつまいも	150g

- ① さつまいもを洗い、ピーラーで皮をむき、1 cm角のスティック状に切り、水に浸しておく。
- ② さつまいもは1 cmの角切りにする。
- ③ ボウルにホットケーキミックスと牛乳、サラダ油を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ②に①のさつまいもを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ③を紙カップの7分目くらいまで入れる。
- ⑥ 蒸気の上上がった蒸し器に入れて15分程度蒸す。