

⑰ さつま芋蒸しパン



♪材料(6号カップ12個分)♪

さつま芋・・・150g

甘煮用 { 砂糖・・・大さじ3
 { 水・・・大さじ2

卵・・・2個

砂糖・・・80g

油・・・大さじ2

牛乳・・・80ml

薄力粉・・・150g

ベーキングパウダー・・・5g

塩・・・ひとつまみ

♪作り方♪

- ① さつま芋を甘煮にしておく。
- ② 卵を割りほぐし、砂糖→油→牛乳の順に混ぜ合わせる。
- ③ さらに、さつま芋の甘煮を入れる。
- ④ 粉類を混ぜ、③にさっくり混ぜる。
- ⑤ カップ型に入れ約15分蒸す(竹串をさし、具が付いてこなければOK)。

<1個分 エネルギー:138kcal 塩分相当量:0.1g>

♪ひとこと♪

さつま芋のかわりに、甘納豆、バナナ、栗、お好みの物を入れてください。