

蒸しパン

(材 料) 5～6 個

薄力粉 100g

牛乳 90cc

チーズ (さいの目切り) 20g 、かぼちゃ(さいの目切り、茹でる) 20g

(作り方)

- ① 粉とベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせてふるっておく。
- ② ①の粉に牛乳を加えてさっくり混ぜ、かぼちゃとチーズを加えて手早く混ぜ合わせる。
- ③ 大さじ山1杯を目安にパラフィン紙を敷いた型に(2倍近くふくらむ)たねを入れ、十分に湯気の上があった蒸し器に並べる。
- ④ 布巾にかまして蓋をし、強火のまま約12分蒸し、中芯に竹串をさし、たねがついてこなければでき上がり。中に入れる具の分量は1単位につき30～40g見当。さつま芋(下茹で)とりんご、チョコチップなど。

乳幼児を持つ母の集まり

(はやねはやおき 4 回食)