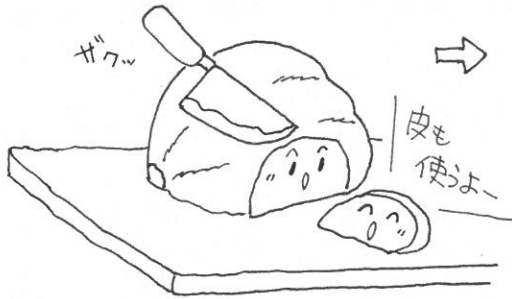


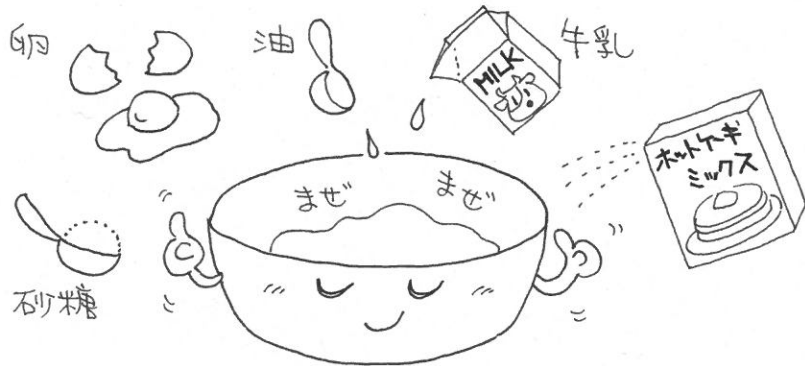
カンタン!

かぼちゃ蒸しパンの作り方

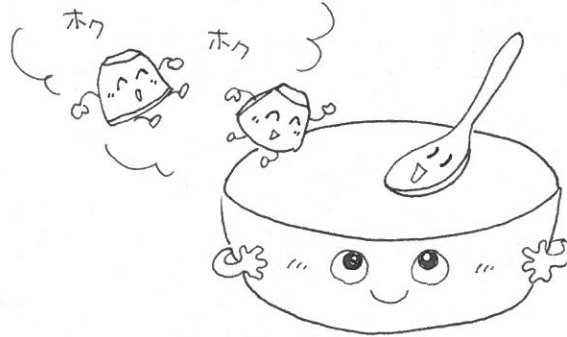
皮は全部削いで、
身はざく切りにする。



- ① かぼちゃの皮を包丁で削ぐ。
かぼちゃはスプーンでつぶせる柔らかさに、皮は型抜きできるくらいの柔らかさに蒸す。(電子レンジでもOK)



- ③ ②に卵、砂糖を入れて混ぜる。
次に牛乳、サラダ油を加えて混ぜ、最後にホットケーキミックス粉を入れて混ぜる。



- ② 蒸し上がったかぼちゃをスプーンでつぶす。



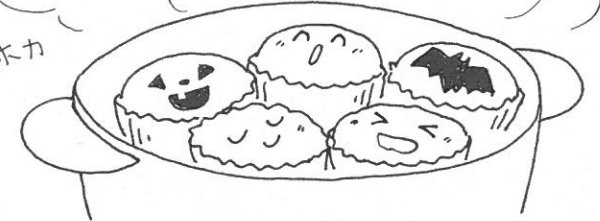
- ④ ③の生地をアルミカップに入れ、
型抜きしたかぼちゃの皮を乗せる。

☆仕上げ☆

十分に湯気が上がった蒸し器に入れて
強火で蒸す。

6~7分
くらい

竹串を刺して、
生地が付かなければ
OKだよ♡



【材料 8個分】

かぼちゃ	120g
ホットケーキミックス粉	80g
砂糖	12.5g
牛乳	53cc
卵	1個
サラダ油	小さじ2
アルミカップ	8枚
型抜き	