

# ☆りんご蒸しパン☆



## ◆材料（6個分）

- りんご …………… 1/4個（60g）
- 小麦粉 …………… 120g
- ベーキングパウダー… 小さじ1（4g）
- 砂糖 …………… 大さじ2
- 調整豆乳 ………… 120ml
- 油 …………… 大さじ1/2



♪お子さんのおやつに迷ったときは、混ぜるだけで作れる蒸しパンがおススメ。砂糖や油が控えめで、材料は果物・野菜・ハムチーズなんでもOK！おいしくて栄養補給もできる、優れたおやつをどうぞ

## ◆作り方

- ① りんごは皮をむいて、1cm角のコロコロ状に切る。  
（分量内の砂糖を少量まぶすと、りんごの酸化を防げる）
- ② ボウルに小麦粉とベーキングパウダーを振るい、豆乳を混ぜ、  
①のりんごと砂糖、油を入れ、滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ③ アルミカップの8分目くらいまで生地を入れる。
- ④ 蒸し器に湯を沸かし、15分ほど蒸す。

※小麦粉を米粉やホットケーキでも代用できます。

蒸し器がない場合は電子レンジやフライパンに2cmほどの湯を沸かし蓋をして蒸すこともできます。

栄養価（1人1個あたり）  
エネルギー 109kcal



プラス 牛乳1杯で  
エネルギー 155kcal  
カルシウム 109mg

〈参考：1日のおやつ(補食)の目安〉 1歳半～2歳頃：150kcal  
3歳頃：200kcal