

みそ蒸しパン



《材料：3歳以上児1人分》

- みそ 2.5g
- 水 20g
- 砂糖 5g
- 薄力粉 25g
- ベーキングパウダー 0.5g

《作り方》

- ① 薄力粉とベーキングパウダーは、合わせてふるっておく。
- ② ボールにみそ・砂糖を入れ、水を加えながら混ぜる。
- ③ ②に①を加え、混ぜ合わせる。
- ④ スプーンでアルミカップに③の種を入れ（カップ八分目くらいまで）、12～15分程度蒸す。

《1人分の栄養量》

エネルギー：117kcal たんぱく質：2.4g 脂質：0.6g 塩分：0.4g