

Children's day



## こいのぼりの やわらか蒸しパン



### ●33 作り方

- ① ボウルに卵を割り入れて混ぜる。牛乳・ヨーグルト・砂糖を加えて混ぜたら、ホットケーキミックスを加えて混ぜる（少しゆるめ（とろっと流れるくらい））
- ② 耐熱カップや容器に流す（7～8分目）
- ③ フライパンに水を2～3cm入れ、カップを並べる。フタをして弱～中火で10～15分蒸す（フタにキッチンペーパーを挟むと水滴防止になります）
- ④ 冷めたら取り出して、半分にカットして半月型にする
- ⑤ デコレーションをする  
（あれば目用）ホワイトチョコペンで目を描き、チョコペンで目・うろこ・口を描く

### ●33 材料（カップ4～6個分）





- ・ホットケーキミックス 150g
  - ・卵 1個
  - ・牛乳 120ml  
（※やや多めがポイント）
  - ・プレーンヨーグルト 50g
  - ・砂糖 大さじ1（お好み）
- 【デコレーション】
- ・チョコペン
  - ・（あれば目用）ホワイトチョコ

## ココが嬉しい ポイント



## こいのぼりの やわらか蒸しパン



-  蒸し調理にすることで水分をしっかり含み、しっとりやわらかく、飲み込みやすい仕上がりになります
-  ヨーグルトや牛乳を加えることで、カルシウム補給や栄養面にも配慮したレシピです
-  こどもの日をイメージした見た目で、季節行事を楽しみながら無理なく参加できるレクリエーションになります
-  容器に流し込む際に、クッキングシートを底と側面に敷いて流し込むと、取り出しやすくなります。

*Children's day*