



材料（カップ4～6個分）

- ・ にんじん 1/2本
 - ・ りんご 1/2個
 - ・ 牛乳 100ml
 - ・ ホットケーキミックス 150g
- ※甘さを足したい場合
- ・ 砂糖 小さじ1～2（お好み）



にんじんとりんごの やわらか蒸しパン



作り方

① ミキサーにかける

1. にんじん・りんご・牛乳を入れてなめらかになるまで攪拌する

少しトロっとした状態でOKです

② 生地を作る

1. ボウルに①とホットケーキミックスを入れて混ぜる
ダマがなくなればOKです（混ぜすぎ不要）





③ カップに入れる

④ フライパンに水を入れて、キッチンペーパーと

フタをして10～15分蒸す

竹串を刺して生地がつかなければ完成！

ここが嬉しい ポイント

-  ミキサーで繊維が細かくなり、やわらかく飲み込みやすい仕上がりです。
-  にんじんとりんごの自然な甘みで食べやすく、食欲が低下している方にも適しています。
-  食物繊維が豊富で、腸内環境の改善や便秘予防に役立ちます。
-  蒸し調理でしっとり仕上がるため、パサつきが少なく誤嚥リスクの軽減につながります。

にんじんとりんごの
やわらか蒸しパン



Springtime