

かぼちゃ蒸しパン



材 料 (4個分)

かぼちゃ（皮と種をとる）・・・ 80g
バター・・・・・・・・・・・・ 10g
砂糖・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
牛乳・・・・・・・・・・・・ 70～80ml
小麦粉・・・・・・・・・・・・ カップ1/2
ベーキングパウダー・・・・ 小さじ1

作り方

- ① かぼちゃは、ラップに包み電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② ①を熱いうちにつぶし、バターを入れ溶かし混ぜる。砂糖、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ③ 小麦粉、ベーキングパウダーをふるいにかけて②に入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ 深皿に紙カップを入れ、③を流し入れ、ふわりとラップをかけて、電子レンジで1個ずつ1分加熱する。



ほんのり甘いかぼちゃの蒸しパンです。

1個ずつ加熱することで均一に加熱でき、上手にできますよ。

サイコロ状に切ったチーズを混ぜてもおいしいです。

問い合わせ先：
府中市女性こども課