

にんじんとコーンの蒸しパン



材料（4人分）

・薄力粉	100g
・ベーキングパウダー	小さじ1（4g）
・砂糖	大さじ1（9g）
・塩	1つまみ（1g）
・野菜ジュース	100g
・にんじん	30g
・ホールコーン（缶）	大さじ2（30g）

作り方

- ①ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を入れ、よく混ぜる。
- ②野菜ジュース、すりおろしたにんじん、半量のホールコーンを加えて、粉っぽさがなくなるまで、ヘラでさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ココット皿に紙カップを敷き、②を1/4量ずつ流し入れ、残しておいたホールコーンを上から散らす。
- ④フライパンに深さ2cmほど水を入れて火にかけ、沸騰したら③を入れ、フタをして蒸す。（中火で約15分）

ひとことメモ

- *卵・乳不使用のもっちりとした蒸しパンです。
- *野菜ジュースの種類を変えて色や味を変更したり、にんじん・コーンの代わりに、お好みの食材をトッピングしたりと、アレンジも楽しめます。

栄養価（1人分）

エネルギー：120kcal

食物繊維：1.2g

食塩相当量：0.5g

