

サツマイモと豆腐の蒸しパン



材料（4個分）

・サツマイモ	3/4本	(150g)
・ホットケーキミックス	1袋	(150g)
・卵	1個	(60g)
・絹ごし豆腐	1/2丁	(150g)
・はちみつ	大さじ1	(21g)

作り方

- ① サツマイモをサイコロ状に切り耐熱容器に入れ、電子レンジで600W5分加熱する。
- ② ボウルにホットケーキミックス、卵、絹ごし豆腐、はちみつを入れ混ぜ合わせる。
- ③ ①の加熱したサツマイモ2/3程度を②に加える。
- ④ カップに③を入れ、残りのサツマイモを上を飾る。
- ⑤ ラップをかけて、電子レンジで600W5分加熱して完成！

ひとことメモ

- *生地がかたければ水や牛乳を足して調整してください。
- *サツマイモの代わりにかぼちゃでも美味しいですよ！

栄養価（1個分）

エネルギー：246kcal

食物繊維：1.7g

食塩相当量：0.4g

