

## 若草蒸しパン

(材料8個分)

蒸しパンミックス粉 200g

スキムミルク 大さじ3  
水 160cc~

(または牛乳 180CC~)

青汁パウダー 大さじ1

甘納豆 50g

アルミカップ (7号) 8個

1個分エネルギー 120 kcal

(作り方)

- 1) スキムミルクは水と合わせ、よく溶いておく。青汁パウダーと蒸しパンミックス粉を加え、よく混ぜ合わせ、10分ねかす。
- 2) レーズンまたは甘納豆はぬるま湯で洗い、水気をきる。
- 3) アルミカップに1)を8等分して入れ、水気をふき取った2)を、上にパラパラと置く。
- 4) 蒸気の上上がった蒸し器で、強火で12~15分蒸す。竹串をさして、粉がつかなければ、できあがり。

## ヘルシークッキング

上田悦子

## 若草蒸しパン

(材料8個分)

蒸しパンミックス粉 200g

スキムミルク 大さじ3  
水 160cc~

(または牛乳 180CC~)

青汁パウダー 大さじ1

レーズン (甘納豆) 50g

アルミカップ (7号) 8個

1個分エネルギー 120 kcal

(作り方)

- 4) スキムミルクは水と合わせ、よく溶いておく。青汁パウダーと蒸しパンミックス粉を加え、よく混ぜ合わせ、10分ねかす。
- 5) レーズンまたは甘納豆はぬるま湯で洗い、水気をきる。
- 6) アルミカップに1)を8等分して入れ、水気をふき取った2)を、上にパラパラと置く。
- 4) 蒸気の上上がった蒸し器で、強火で12~15分蒸す。竹串をさして、粉がつかない

## ヘルシークッキング

上田悦子