



簡単！楽しい！おいしい！

サツマイモとごまの蒸しパン

(206kcal カルシウム86mg マグネシウム 20mg 食塩相当量 1.9g/1個あたり)

材料（マフィン型6個分）

サツマイモ 200g

A ホットケーキミックス 150g

A 卵 1個

A 牛乳 100g

A 砂糖 18g

A オリーブオイル 18g

A 黒ごま 10g

作り方

- ① サツマイモを1cm角に切り水にさらし、電子レンジで5分ほど加熱（または茹でる）
- ② Aをボウルに入れ、泡立て器ですり混ぜる
- ③ サツマイモを②に入れ、軽く混ぜ、6等分し蒸し器で15～20分完全に火が通るまで蒸す