



幼児食

黒糖蒸しパン

エネルギー 90kcal たんぱく質 1.4g 塩分 0.1g

材 料	1人分	4人分
薄力粉	15g	60g
ベーキングパウダー	0.8g	小さじ1強
黒砂糖	7g	28g
ぬるま湯	15g	60g
レーズン	5粒	20粒

作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーは、合わせてふるいにかける。
- ② 黒砂糖をぬるま湯でとかし、その中に①を入れ、さっくり混ぜ合わせる。
- ③ ②をアルミカップに入れ、レーズンをのせる。
- ④ 蒸し器で15～20分蒸す。

料理の紹介

味は新潟県民に馴染みのあるポッポ焼きに似ています。レーズンが苦手なお子さんは、ごまやスライスアーモンドなど、別の食材をトッピングしてもおいしいです。黒砂糖は、粉末タイプを使用すると簡単です。