

【 チーズ蒸しパン 】

☆材料☆

- ・ホットケーキミックス…100g
- ・卵……………1/2個
- ・砂糖……………8g(大さじ1弱)
- ・牛乳……………60g(1/4カップ強)
- ・油……………4g(小さじ1)
- ・バター……………6g
- ・チーズ……………28g

☆作り方☆

- ① チーズは1cm角位の角切りにする。
- ② ホットケーキミックスに、割りほぐした卵、砂糖、牛乳、油、とかしバターの順に加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を加えて混ぜ、アルミカップなどに4等分して入れる。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器に並べて、中火で10～15分蒸らす。

ミックス粉を使うので、
失敗知らずの蒸しパンです。
蒸したてホカホカが食べられるのは
手作りならでは♪



エネルギー：172kcal たんぱく質：4.8g 脂質：6.2g 塩分：0.6g



【 中華ドーナツ 】

☆材料☆

- ・小麦粉……………60g
- ・ベーキングパウダー…2g(小さじ1/2)
- ・卵……………1/2個
- ・砂糖……………24g(大さじ2と1/3)
- ・油……………6g(大さじ1/2)
- ・白いりごま……………8g(大さじ1弱)
- ・揚げ油……………適量

☆作り方☆

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは、合わせてふるっておく。
- ② 卵を割りほぐし、砂糖、油を加えて、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①、白いりごまを加えて混ぜる。
- ④ 揚げ油を熱し、③をひと口大に丸めて入れ、中温で揚げる。

中国では、ふくらんで表面が割れるところが、
笑って口が開く様に見えることから、
「開口笑」とも呼ばれています。



エネルギー：142kcal たんぱく質：2.5g 脂質：6.4g 塩分：0.1g