

お茶蒸しパン



エネルギー
144kcal

たんぱく質
2.7g

塩 分
0.2g

材料 5個分

小麦粉	100 g
ベーキングパウダー	小さじ1 (4 g)
粉茶	大さじ1/2
熱湯	大さじ3
卵	1/2個
牛乳	50ml
さとう	50 g
バター	大さじ1/2
甘納豆	適量

【作り方】

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーをあわせてふるっておく。
- ② 粉茶に熱湯を入れてしばらくおく。
- ③ 卵を割りほぐし、牛乳、さとうを加えてよくまぜ、溶かしたバターを加える。①と②を加えてさっくり混ぜる。
- ④ アルミカップ5枚に③を流しこみ、甘納豆をのせ蒸し器で約10分蒸す。



- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1 カップ=200ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5ml です。

ふわふわしっとりした食感がおいしい蒸しパンです。
とても簡単で、学校の食育教室では子どもたちからも大好評です。