

りんごとナッツの蒸しパン



本品に含まれるアレルギー物質

りんご・アーモンド・くるみ・カシューナッツ
小麦・乳・大豆(卵)

材料：6個分

りんご 1/2個(100g) ★
ミックスナッツ 50g

【ホットケーキミックス 150g
牛乳 130ml

作り方

1. りんごを1cmの角切りにする。ミックスナッツは厚手のビニール袋に入れ、あらめにくたく。
2. 別なポリ袋に★を入れて、よく混ぜ合わせ、なめらかになったら、りんごを半分入れる。
3. マフィン型に2を入れ、残りのりんごをのせて、指でおしこむ。
4. ラップをふんわりかけ、3を3個ずつレンジ(600W)で約2分30秒加熱する。
同様に残りの3個も加熱する。



◎鍋で蒸す方法

鍋に皿を置いて台座をつくり、少量の水をそそいで沸騰したら3を入れる。フタをして、10分蒸す。

1個あたりの栄養価(合計)

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 糖質 | カルシウム | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|-------|
| 164kcal | 4.4g | 6.3g | 22.2g | 71mg | 1.5mg | 0.3g |