

レンジで作る フレーン蒸しパン

(1 人分 180kcal)

材料 (4 人分)	分量
ホットケーキミックス	100 g
砂糖	大さじ 2
卵	1 個
牛乳	50m l
植物油	大さじ 1

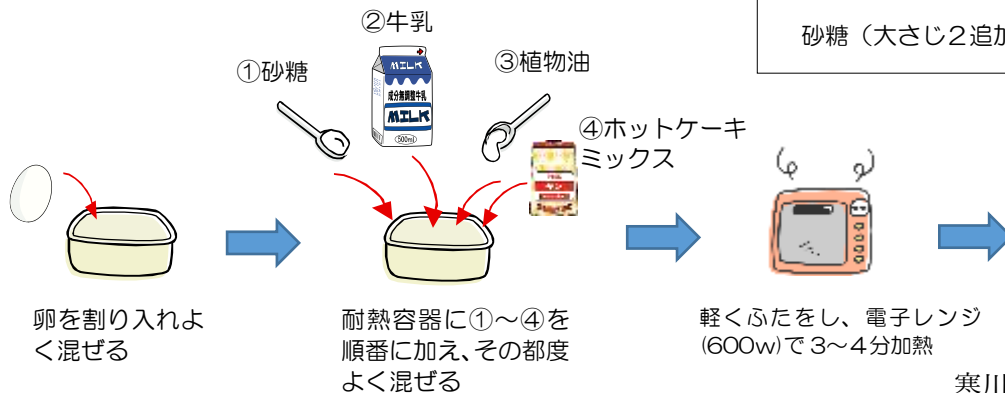
(1～2歳児は半量がおすすめ)



素朴な味の蒸しパンです。とうもろこしや枝豆、さつまいもやかぼちゃ、ハムやチーズなどを加えるなど、いろいろとな食材を追加してアレンジしてみてください。
離乳食の手づかみ食べにも使えますよ！

*ホットケーキミックスがない場合

薄力粉 (100g)、ベーキングパウダー (小さじ1)、砂糖 (大さじ2 追加)



寒川町子育て支援課 R2