

●作ってみませんか【平成 19 年 1 月 15 日号】

パンプキン蒸しパン

燕市食生活改善推進委員協議会吉田分会

袋の中に材料を入れて冷凍庫の中に入れておけば、作りたい時にすぐにできるフワフワの蒸しパンです。トッピングは季節のものでお楽しみください。



●材料(12 個分)

A(薄力粉200g・砂糖90g・ベーキングパウダー小さじ2・塩小さじ1/5)・B(卵1個・牛乳150cc・カボチャ50g)・サヤからだした枝豆60 粒・さつまいも150g・アルミカップ(9号)12 枚

●作り方

① カボチャは皮つきのまま蒸す。皮を取り、うらごす。さつまいもは皮つきのまま0.5cm 角に切る。／② ボールにA を入れ、泡立て器で100 回混ぜる。／③ B を入れ、ごはんペラでなめらかになるまで手早く混ぜる。／④ アルミカップに等分して入れる。枝豆とさつまいもを上にのせ、蒸気が上がっている蒸し器で、12 分間強火で蒸す。フタは水滴防止にタオルをする。

※ A の材料は、袋に入れて冷凍庫で保存可能です。1カ月くらいが目安。