



ごま蒸しパン

20分

☆ごまの香りが部屋いっぱい広がります☆



ごまは、今回「白すりごま」を使用しましたが、「黒すりごま」を使用したり、「粒ごま」や「練りごま」でも異なる風味を味わえます♪

材料 . . .

幼児 5 人分

すりごま	10 g
ホットケーキミックス	150 g
牛乳（又は豆乳）	100 g

作り方

- ① ボウルにホットケーキミックスを入れ、牛乳、すりごまを加えてよく混ぜる。
- ② 一人分ずつ型に流し、12分ほど蒸す。
又は電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
(爪楊枝を刺して生地が付いてくる様なら再度30秒ずつ加熱してくださいね)

