



南瓜蒸しパン

20分

お野菜が入ったおやつも、簡単につくれて子どもたちも大好きです☆



南瓜は、さつまいもや人参、コーン、レーズン、バナナなど様々なものに
応用ができます☆

材料 . . .

幼児 5人分

南瓜	50 g
ホットケーキミックス	150 g
水	75 g

作り方

- ① 南瓜は3mmの厚さに切る。
- ② ボウルにホットケーキミックスを入れ、水も加えてよく混ぜる。
- ③ ②に①を入れて混ぜ、型に流して12分ほど蒸す。



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
Seirei Social Welfare Community