

豆腐の蒸しパン

ポイント【栄養豊富な豆腐を使って】

豆腐にはたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。体の成長や体格の維持に必要な栄養素なので沢山取っていきたいですね。

今回の蒸しパンはそんな豆腐を手軽に間食やデザートとして食べることができます。



材料(直径 10 cm位のカップ 5 個分)

- ・ホットケーキミックス…75g
- ・コーンスターチ……………75g
- ・豆腐……………150g
- ・卵(M玉)……………1個
- ・牛乳……………50cc

「いちごジャム」

- ・いちご……200g
- ・砂糖………60g
- ・レモン汁…小さじ 2

～作り方～

- ① いちごは洗いヘタを取り、1 cm程の角切りにして砂糖、レモン汁を加えて中火で10分煮詰める。
- ② 豆腐をザルでこし、ホットケーキミックス、卵、牛乳、①を加え馴染むまで混ぜる。
- ③ 耐熱カップの8割位まで②を流し入れたらラップをして、電子レンジで600W、3分30秒～4分30秒加熱する。つまようじで刺して生地がつかなければ火が通っている目安になります。

※つまようじで刺して生地がつくようなら、さらに10秒追加加熱する。

【電子レンジで時間短縮】

電子レンジを使うことで、短時間で蒸しパンを作ることができます。ジャムを作るのが手間な時は、市販で販売されている、いちごジャムを小さじ3加えても作ることができます。

栄養価 (1個分)

エネルギー：211kcal たんぱく質：5.1g 脂質：3.4g 食塩：0.2g