

| 甘納豆のケーキ(小麦) | | (幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください | |
|-------------|------|--------------------------|---|
| 材 料 | 分 量 | 備 考 | 作 り 方 |
| 甘納豆ミックス | 15 g | 卵・乳なし を使用 | 甘納豆は粗みじん切りにする。 ホットケーキの素、豆乳、サラダ油を混ぜ合わせて生地を作る。 に を加えさっくり混ぜ合わせ、アルミカップに生地を入れ、 オーブンで焼く。 |
| ホットケーキの素 | 20 g | | |
| 豆乳 | 15cc | | |
| サラダ油 | 5 g | | |
| アルミカップ | 1個 | | |
| | | | 焼かずに蒸し器で蒸していただくと蒸しパンのように ふっくらと仕上がります。 |
| | | | エネルギー 157kcal たんぱく質 2.8g 脂質 5.1g カルシウム 27mg 鉄 0.5mg 食塩相当量 0.2g |



料理名の後の()の食品は特定原材料のうち使用している食品です。