お月見蒸しパン			(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
小麦粉	17ｇ		①かぼちゃは皮を除き、蒸した後つぶしておく。 ②小麦粉はふるっておく ③ボウルにサラダ油、砂糖を入れよく混ぜ、 さらに豆乳を加えて混ぜる。 ④③に①のかぼちゃを入れてよく混ぜ、 最後に小麦粉とベーキングパウダーを入れて さっくりと混ぜ合わせる。 ⑤④をアルミカップに入れて蒸す。
ベーキングパウダー	0.8ｇ		
かぼちゃ	15ｇ		
砂糖	8.5ｇ		
豆乳	10ｇ		
サラダ油	4.5ｇ		
アルミカップ	1個		
			エネルギー 148kcal　たんぱく質 1.5g　脂質 5.0g カルシウム 24mg　鉄 0.3mg　食塩相当量 0.1g