

ココア蒸しパン			幼児5人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
ホットケーキの素	80g		①ボールにサラダ油、砂糖を入れよく混ぜ合わせる。 次に豆乳も入れ、さらに混ぜる。 ②①にココアとホットケーキの素を入れ、よく混ぜる。 ③アルミカップに1人分ずつ入れて、蒸す。
ココア	大さじ1		
砂糖	大さじ2		
サラダ油	大さじ3		
豆乳	60ml		
			エネルギー 148kcal たんぱく質 1.8g 脂質 8.2g カルシウム 21mg 鉄 0.3mg 食塩相当量 0.2g

