肉まん風蒸しパン			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	100g	生地	①玉ねぎはみじん切りにしておく。干椎茸は水で戻して みじん切りにしておく。 ②油で豚肉と①を火が通るまで炒める。 ③②にしょうゆ、塩、ごま油、砂糖を加えて調味する。 ④③に水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、そぼろあんを 作る。 ※そぼろあんを生地の中に入れるため、 とろみは固めにつけます。 ⑤ホットケーキの素、油、豆乳を混ぜて蒸しパンの生地を作る。 ⑥アルミカップに（1）そぼろあん（2）生地の順で 流し入れ、15分ほど蒸す。 ※そぼろあんが完全に隠れていなくても大丈夫です。 ※流し入れる生地を多めにすると、 膨らんだ時に上手くそぼろあんが包まれます。
油	20g	〃	
豆乳	75ml	〃	
豚ひき肉	40g	肉だね	
玉ねぎ	25g	〃	
干椎茸	5g	〃	
油	小さじ1	〃	
しょうゆ	小さじ1/2	〃	
塩	少々	〃	
ごま油	少々	〃	
砂糖	小さじ2	〃	
片栗粉	小さじ1/2	水溶き片栗粉	
水	小さじ1	〃	
			エネルギー 144kcal　たんぱく質 3.6g　脂質 6.8g カルシウム 27mg　鉄 0.4mg　食塩相当量 0.4g