

「毎月19日食育の日」にレシピ更新



親子で楽しくクッキング

野菜を使った簡単レシピをご紹介します。
親子でチャレンジしてみましょう！

親子で作る
簡単レシピ
紹介♪



野菜入り蒸しパン

ハロウィンとは、ヨーロッパ発祥のお祭りです。秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎えするとともに悪霊を追い払うお祭りで、日本でいえばお盆にあたる行事になります。現在は10月31日がハロウィンとして定着していますが、正確な期間は10月31日～11月2日です♪

材料：(4個分)

ホットケーキミックス	100g
牛乳	70ml
かぼちゃ	30g
にんじん	20g
バナナ(大1/4本)	20g



① かぼちゃは皮をむいて柔らかく加熱する。

② にんじんは柔らかく加熱し、型抜きしておく。

③ ジッパー付きポリ袋に型抜きしたにんじんの周りの部分と、かぼちゃ、バナナを入れてよく潰す。

もみ もみ もみ🍵

④ ③にホットケーキミックス、牛乳を入れてよく混ぜる。

まぜ まぜ まぜ…🍵

美味しくな～れ♪美味しくな～れ♪

⑤ ポリ袋の下をハサミで切り、紙カップに生地を8分目くらいまで流し入れ、型抜きしたにんじんを飾り、蒸し器で10分蒸す。水滴予防に蓋に布巾を巻いておく。

⑥ 蒸しあがったら爪楊枝などで刺してみてもクリーム状の生地がついてこなければ出来上がり♪

色々なお野菜を使って、蒸しパンを作ってみましょう♪
うまく野菜がつぶれないときは、ミキサーを使用して野菜を細かくしましょう！

