

# かぼちゃ蒸しパン



## ★アレルギー表示

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ
さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸
もも	山芋	りんご	ゼラチン	ごま	カシューナッツ	






1人分		
エネルギー	130	kcal
原価	17.8	円

調理時間目安		
約	30	分

(材料を溶かす時間は含まない)

【10個分】

	材料名	分量	エネルギー	原価		材料名	分量	エネルギー	原価
		g	kcal	円			g	kcal	円
A	かぼちゃ	40	24	15	I				
B	米粉	100	366	94	J				
C	きび砂糖	40	159	16	K				
D	ベーキングパウダー	5	6	12	L				
E	豆乳	100	593	18	M				
F	なたね油	10	92	2	N				
G	はちみつ	20	59	21	O				
H					P				

作り方		備考
	①穴あきホテルパンにA.かぼちゃを並べ、スチコン【スチーム100℃・10分】で加熱する→フォークなどでつぶす	 フォークなどでつぶす
	②ボウルにB.米粉～D.ベーキングパウダーを入れて軽く混ぜる	
	③E.豆乳～G.はちみつ、1のかぼちゃを加えて混ぜる	
	④アルミカップに生地を流し、穴あきホテルパンに並べる→スチコン【スチーム100℃・10分】で加熱する	

※原価参照  
西友ネットスーパー

ホシザキ東海株式会社 コンサル室

卵、小麦粉、牛乳を使用しない蒸しパンです。  
手作りおやつもスチコンで！