

★ 蒸しケーキ

材料（1人分）

ホットケーキミックス	30 g
牛乳	35 ml
卵	15 g
レーズン	5 g

作り方

- ① ポリ袋にホットケーキミックスと牛乳と卵を入れてしっかりもみこむ。
- ② さらにレーズンを入れて混ぜる。
- ③ 出来上がりの形は自由に、ポリ袋の空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方で輪を作って結ぶ。
- ④ 沸騰した湯の中で**20分**ほど加熱する。
- ⑤ 口を開けて竹串を刺してみて、何もついてこなければできあがり。
- ⑥ 熱いうちにお皿に取り出す。

エネルギー	171 kcal	たんぱく質	5.4 g	脂質	4.0 g	食塩相当量	0.4 g
-------	----------	-------	-------	----	-------	-------	-------