

★ 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 |
|-------|----------|-------|-------|----|-------|-------|-------|