

♪ グローイングアップフード ♪
明治 **ステップ**
らくらくキューブ

を使っています。



さつまいもといんごの蒸しパン

材料(一人分)………

さつまいも	20g
りんご	20g
ホットケーキミックス	50g
卵	15g (約1/4個)
ステップキューブ	1個
水	40ml
バター	適量(3g)

作り方………

- ①洗ったさつまいもを、濡れたキッチンペーパーで巻き、ラップで包んで、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ②さつまいも・りんごは皮をむき、1cm角のさいころ状に切る。
- ③ホットケーキミックスに卵・水で溶いたステップキューブ・バターを入れ混ぜる。
- ④電子レンジ対応のおかずカップなどに③を流し入れ②を適量入れる。
- ⑤電子レンジ500wで約2分加熱し、表面が乾き膨らんできたら完成。



レシピポイント………

電子レンジで簡単にできます。加熱の目安は200gのさつまいもを500wで約6分程度です。バナナ・かぼちゃ・その他すりつぶした野菜などでも応用可能です。手づかみ食べの支援にも！

