

レシピ紹介 * チーズ入り蒸しパン



出来上がりはチーズがトロツとして、生地はもちもちした食感の蒸しパンです。

チーズはカルシウムやタンパク質が豊富です。乳糖が少ないため、牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする方にもおすすめです。園では乳製品を使ったおやつも積極的に取り入れています。

【材料：10～12個分】

- ・プロセスチーズ・・・30g
(カット済み、シュレッドタイプでも良いです)
- ・干しぶどう・・・20g
- ・薄力粉・・・170g
- ・ベーキングパウダー・・・8g
- ・砂糖・・・80g
- ・牛乳・・・100～150ml(調整しながら加える)

【道具】

- ・アルミカップと蒸し器など

【作り方】

1. チーズは0.5cm角くらいに切ります。
干しぶどうは戻して同じくらいに切ります。
2. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせ振るっておきます。砂糖を加えよく混ぜます。
(ホットケーキミックスで代用できます)
3. 1と2に牛乳を加えて混ぜます。
4. カップの8分目まで注いだら、蒸し器で15～20分程蒸します。(竹串をさして蒸しあがりを確認します)