

Recipe

ふんわりおから蒸しパン（子ども5～6人分）

※1歳前後から食べられるおやつです

材料:

- おから（生）…50g
- ホットケーキミックス…100g
- 卵…1個
- 砂糖…大さじ1
- 牛乳（豆乳でもOK）…100ml
- 絹ごし豆腐…80g
- レーズン…15g





作り方:

1. 大きめの耐熱容器に卵を割り入れ、溶きほぐします。
2. おから、砂糖、ホットケーキミックス、牛乳を入れて混ぜ合わせ、全体がなじんだら細かく刻んだレーズンを加えます。
3. ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで4～5分ほど加熱します。竹串を刺して、生地がついてこなければ火が通っているので、粗熱を取ります。
4. お好みの大きさに切り分けて完成です。