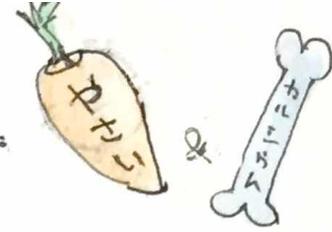




楽しくツッキン

手作り

おやつを食おう!!



### ★ ぷるぷる 蒸しパン

#### 材料 (6人分)

- ホットケーキミックス ... 200g
- 牛乳 ... 180g
- にんじん ... 1/2本
- ほうれん草 ... 1たば
- お好みのトッピング ... ときりよう

今回は にんじん を入れたオーブン蒸しパンと  
ほうれん草を入れたおとり屋の蒸しパンを作ります!



ひとつ 80 kcal  
+ トッピング分

### ★ トロピカルズ - ミニ

#### 材料 (6人分)

- 牛乳 ... 500ml
- ヨーグルト ... 300g
- お好みのフルーツ ... ときりよう

今回は ヨーグルトとフルーツのあいじを  
フルーツで作ります!



1つ 86 kcal  
+ フルーツ分

### ★ 作り方

- ① にんじんの皮をむき、すりおろす。
- ② ほうれん草をゆで、みじん切りにする。
- ③ ホットケーキミックスをぶくろの中に入れ、手でたたいてふるう。
- ④ ボールに、それぞれ半分の量ずつ牛乳、③の粉を入れ、1つには①、もう1つには②を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ カップに④を入れ、お好みでトッピングをする。  
(さくけりまきるを返す!!)
- ⑥ 蒸し器に並べ、強火で10分くらい蒸す。  
(7分をきいて、生地がっついてこければOK!)

### ★ 作り方

- ① フルーツを食べやすい大きさに切る。
- ② ぶくろの中に①を入れ、手でもんでつぶす。
- ③ カップの中に②、ヨーグルト、牛乳を入れよくかき混ぜる。

