



# 楽楽!! おいしか介護食

## 野菜入り蒸しパン



### 材料と分量(10個分)

小松菜	30g
卵	1個
砂糖	30g
サラダ油	30g
牛乳	100ml
ホットケーキミックス	150g
南瓜	50g
レーズン	お好みで

エネルギー 120 kcal  
 蛋白質 2.3 g

### 作り方

- ① 小松菜は洗って細かくちぎっておく
- ② ミキサーに①と卵、砂糖、サラダ油、牛乳を入れてよく混ぜる
- ③ ボウルに②を入れてホットケーキミックスを入れ、さっくりと混ぜる
- ④ 南瓜は1cm角に切る
- ⑤ ③に④を入れて軽く混ぜ、カップに入れる
- ⑥ ⑤を蒸し器に入れて約10分蒸す

野菜は冷蔵庫などに残った野菜を利用して季節の野菜の蒸しパンを作ってみてください。

小松菜の代わりに人参を入れるときれいなオレンジ色になります。  
 これからの時季さつま芋を入れると甘味が増します。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む