

■あんまん

幼児1人あたり
131kcal

【材 料】 6個分	
ホットケーキミックス	200g
水	100g
市販粒あん	250g



★献立組み合わせ例

麦茶 みかん

【作り方】

- ① 粒あんは、6等分にして、丸めておく。
- ② ホットケーキミックスに水を少しずつ加えて、耳たぶくらいのやわらかさに練る。
- ③ ②の生地を6等分にして、のばして①をのせて包む。
- ④ 蒸し器にクッキングシートを敷いて③を並べ、約15分蒸す。

◆ひとくちメモ◆ 生地を作る時の水の量は、最初から全部入れるのではなく、少しずつ入れ、耳たぶくらいのやわらかさになるように調節することがポイントです。