

3歳児のおやつ スイートポテトのココア蒸しパン

【材料（6個分）】

■さつま芋	80g
■ホットケーキミックス	100g
■ココア	小さじ1
■卵	½個
■牛乳	60ml

【作り方】

1. さつま芋は皮付きのまま1cm角に切り、水にさらしてアクを抜き、固めに下茹でしておく。
2. ボールに卵をほぐし、牛乳を加えて混ぜ、ホットケーキミックスとココアをふるい入れる。
3. 紙カップ（8号）を敷きこんだ耐熱容器に②を7分目ほど流し入れ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで1個につき1分加熱する。

作成者：各務原市食生活改善推進員