

2025 年 5 月号

【料理名】 ハムとにんじんの蒸しパン



【主材料】（直径 6 cm のカップ 6 個分）

ハム…… 4 枚

にんじん…… $\frac{1}{4}$ 本（40g）

卵…… 1 個

A 牛乳……50 ml

A 水……50 ml

A 太白ごま油（またはサラダ油）……大さじ 1

A 塩……少々

A 粉チーズ……大さじ $1\frac{1}{2}$

A ホットケーキミックス……150g

【作り方】

1. ハムは横 3 等分に切り、5 mm 幅のせん切りにする。にんじんは細いせん切りにする。
2. ボウルに卵を割り入れ、A を上から順に加えてそのつど泡立器で混ぜる。①を加えてゴムべらで手早く混ぜる。
3. マフィンカップにグラシン紙を敷き、②を七分目まで入れる。蒸気の上上がった蒸し器に入れ、中火で 12～14 分蒸す。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。

* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。