

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 129

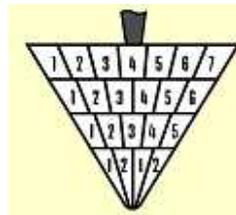
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 三色蒸しパン

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



おやつ



|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 220 kcal |
| タンパク質 | 6.7g     |
| 脂質    | 6.0g     |
| 塩分    | 0.4g     |

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

|                          |     |                        |
|--------------------------|-----|------------------------|
| ホットケーキ<br>ミックス... 60g    | A { | ごぼう... 15g             |
| ベーキング<br>パウダー... 小さじ 1/4 |     | モロヘイヤ<br>パウダー..大さじ 1/2 |
| 砂糖... 15g                | B { | りんご... 15g             |
| 長いも... 15g               |     | かぼちゃ... 10g            |
| 卵... 1個                  | C { | ブルーベリー...5g            |
| 豆乳... 50cc               |     | バター... 小さじ1            |
| レモン汁... 小さじ 1/4          |     |                        |



レシピ提供者から...  
ひとつこと

便秘解消、歯ごたえのあるメニュー！  
A はごぼうのサクサク感と香りが楽しめ、  
C はブルーベリーが味のアクセントになって、大人にも子供にもおすすめです。



作り方

ごぼうは皮をむき、酢水にさらしてアク抜きをし、2mmくらいに細かく切る。

りんごは皮付きのまま1cmの角切りにし、塩水に漬ける。

かぼちゃは皮をむき、1cmの角切りにする。

ホットケーキミックスにベーキングパウダー、すりおろした長いも、砂糖、豆乳、卵、レモン汁を混ぜ合わせて生地を作る。

の生地を3等分にし、それぞれに、A、B、Cを混ぜる。

を、バターを塗ったアルミカップに各2個ずつ入れて、強火で15分蒸す。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。