

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 88

1人分の栄養価

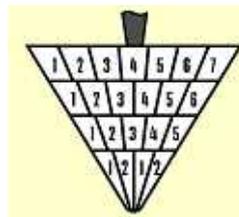
食事バランスガイド

おから入り蒸しパン

(調理時間 約30分)

レシピ提供:

三沢市食生活改善推進委員会



おやつ



エネルギー	212 kcal
タンパク質	6.2g
脂質	6.4g
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

ミックス... 60g

おから... 50g

卵... 1/2個

りんご... 中1/4個

牛乳... 50g

砂糖... 小さじ1

サラダ油... 少々



レシピ提供者から...

ひとつ

子どものおやつに最適!  
あまり活用されないおからを、  
手作りおやつに入れることで、  
バランス食にすることができます。



作り方

りんごを皮つきのまま、細かく切り、砂糖を加えて煮る。煮えてから細かく切る。  
ボールにおから、卵、牛乳、油、 のりんごを混ぜてなめらかになるまでよく混ぜる。  
にホットケーキミックスを加えて、ざっくりと混ぜる。  
アルミ容器に分けて入れ、蒸し器に入れ、15~20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。