



かぼちゃの蒸しパン



材 料 (3 人分)

ホットケーキミックス	150g
牛乳	150mL
かぼちゃ	1/12 個 (正味 100g)
クリームチーズ	2 個 (36 ~ 40g)
水	大さじ 1
砂糖	小さじ 1

使用した容器：満水容量 600mL の耐熱容器。
(品番 KST-60)

作 り 方

- 1 かぼちゃはタネを取り、皮をそぎ落とし、一口サイズに切り耐熱容器に入れる。水を大さじ 1 ふりかけ、フタまたはふんわりラップをかぶせ、600wの電子レンジで2分~かぼちゃが柔らかくなるまで加熱する。
- 2 かぼちゃが柔らかくなったら、フォークでつぶす。
- 3 かぼちゃの入った容器にホットケーキミックスと牛乳、砂糖小さじ 1 を入れ全体がなめらかになるまでフォークで混ぜる。
- 4 3 にクリームチーズを手で 1 ~ 2cm 角にちぎり、混ぜる。
- 5 フタまたはふんわりラップをかぶせ、600wの電子レンジで3 ~ 4 分加熱する。
- 6 加熱後、火が通っていたら耐熱容器から取り出して出来上がり。
- 7 火が通っていない場合は、耐熱容器から取り出し、上下逆にし、ふんわりラップをかぶせて30秒~加熱し火を通す。

※冷蔵保存：1日間