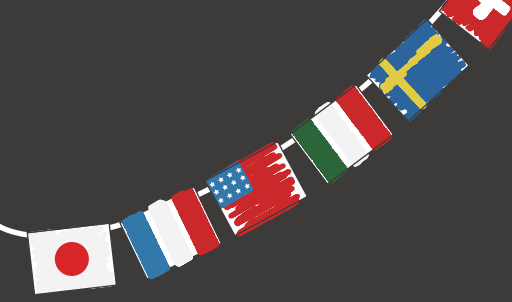




時短料理研究家
若菜まりえ監修

ーおうちで世界一周ー レンジで作る！ 家族が喜ぶ世界の旨ごはん



かぼちゃの蒸しパン



材 料（3 人分）

ホットケーキミックス	150 g
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