

い

ん

ご

を

旬は秋・冬！

おやつで食べよう！



りんご蒸しパン



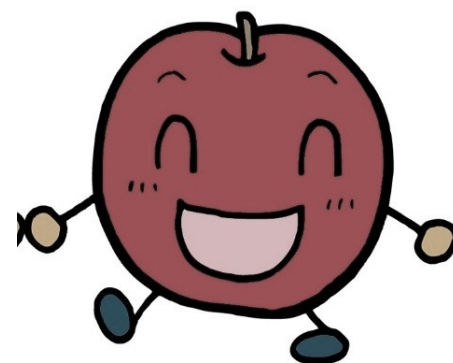
エネルギー（1人分）
46kcal

電子レンジで簡単に作れます！

お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

【材料】（6号カップ5個分）

ホットケーキミックス	50g
牛乳	50g
りんご	1/8個



【作り方】

- ① 皮をむいたりんごを5mm角に切り、ラップをかけて電子レンジで1分加熱する。
- ② ホットケーキミックスと牛乳を混ぜ、①を加える。
- ③ 紙製のカップに7分目の量まで②を入れる。
- ④ 電子レンジで2分加熱する。

（竹串を刺して生地に付かなくなるまで）

※加熱時間は電子レンジによって調整してください。

問い合わせ：川越市役所 母子保健課（総合保健センター内）
TEL：229-4125