

栄養士さんの元気レシピ

[おやつは1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

よもぎ蒸しパン

おやつ 3

材 料	分量(10個分)
ホットケーキミックス	200g
よもぎ粉	5g
卵	1個
牛 乳	1/2カップ
干しぶどう	40g
アルミカップ (厚手8号)	10個



《作り方》

- ① ボウルに卵を割り入れて泡だて器でほぐし、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ② ①に、ホットケーキミックス、よもぎ粉を加え、木べらで手早く切るようにして全体を混ぜる。
- ③ アルミカップに七分目まで生地を入れ上に干しぶどうを載せて蒸し器で約15分蒸す。

1人分栄養価	
エネルギー	98kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	1.5g
炭水化物	18.1g
カルシウム	37mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	0.2g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

食を愛そう、
未来を愛そう、
北九州と。



第四次北九州市食育推進計画

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200522.html>

