

ブルーベリー蒸しパン

幼児 1 人分

蒸しパンミックス	25 g	ブルーベリー	5~10 g
牛乳	5 g		



- ① ボウルに蒸しパンミックス、牛乳を入れて混ぜる。蒸し器に水を入れ沸かしておく。
- ② 銀カップなどに①を入れ、洗ったブルーベリーを散らす。
- ③ ②を蒸し器に入れ、蓋をして中火で 10~15 分程度蒸す。
- ④ ③の蒸しパンに竹串などさして、生地が竹串についていなければ完成です。

【ワンポイントアドバイス】

- 大粒のブルーベリーは半分に切ると小さなお子様でも食べやすいでしょう。
- 蒸し器を使わずに電子レンジ（600w で 2~3 分）でも作ることができますが、その場合は必ず銀カップではなく、紙カップやシリコンカップを使用しましょう。（銀カップを電子レンジで加熱すると火花が出たり、発火する恐れがあります。）