

# キッチンGAMA



子ども  
シリーズ

☆子どもと一緒に作ろう☆

## 牛乳パックで簡単おにまんじゅう

【材料】牛乳パック1本分



さつまいも	150g
卵	1個
砂糖	大さじ2
ホットケーキミックス	150g
サラダ油	30cc
牛乳	100cc

### 【作り方】

- ① さつまいもは1cm角に切って、水にさらした後、電子レンジ600Wで3分加熱する。
  - ② 卵を軽くあわ立てて、砂糖を加えてよく混ぜる。
  - ③ ②にさつまいもとサラダ油、牛乳を加えてよく混ぜる。
  - ④ ③にホットケーキミックスを入れてざっくりと混ぜる。
  - ⑤ かたどった牛乳パックに流し込み、レンジ 600Wで5～6分加熱する。
  - ⑥ 竹ぐしなどでさして、生地がくっついてこなければ出来上がり。
- ※加熱をした後はすぐにラップをかけてあら熱を取ると表面が乾かずふっくら仕上がります。



\*牛乳パック容器の作り方\*  
牛乳パックの注ぎ口を閉じる。  
上面を端 2～3cm残して切りとって、器を作る。

### 【管理栄養士のワンポイント】

さつまいもを切ってチンしたら、混ぜるだけで作れる簡単おにまんじゅうです。  
さつまいもの代わりにバナナ 1～2本(あらく漬す)で作ると、バナナ蒸しケーキになります。

### 【1/8人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
156 kcal	2.9g	43mg	0.3mg	0.3g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)  
TEL0533-67-1151  
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト  
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会

