田芋蒸しパン

うるま市　公立保育所

コード	材料名	一個当たり	15個分
X02014	田芋-ゆで	15 g	225
X01015	薄力粉	10 g	150
X17084	ベーキングパウダー	0.4 g	6
X12004	卵	3.3 g	50
X03004	三温糖	5 g	75
X50053	油	0.4 g	20
X13003	普通牛乳	1.7 g	85

料理手順

①田芋は茹でてあるものを使用するがあく抜きのため、皮をむき多めの湯で5～7分程度茹でる。

粗熱を取り、半量をマッシュ、半量を細かく刻んでおく。

②小麦粉、ベーキングパウダーを振るっておく。

③卵をよく泡立てながら、砂糖を4～5回に分けて加える。
そこに油、牛乳を混ぜ合わせる。

④②と③を混ぜ合わせ、①の田芋も混ぜ込む。

⑤カップに取り分け、20～25分程度蒸す。

成分値

エネルギー	84	kcal
水分	16.3	g
たんぱく質	1.4	g
脂質	1.1	g
炭水化物	16.6	g
灰分	0.3	g
カルシウム	28	mg
リン	34	mg
鉄	0.4	mg
ナトリウム	34	mg
カリウム	76	mg
レチノール当量	6	μg
V.B1	0.03	mg
V.B2	0.01	mg
ナイアシン	0.2	mg
V.C	1	mg
コレステロール	14	mg
食塩相当量	0.1	g