

3月ver.

フレイバオディクス/
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

フライパンでふわふわ！りんごの蒸しパン

材料

【底辺5cmのカップ8個分】

	＜りんごコンポート＞	
	りんご	…1/2個
A	砂糖	…大さじ1
	水	…大さじ2
	レモン汁	…小さじ1
	＜蒸しパン＞	
	卵	…1個
B	ホットケーキミックス	…150g
	プレーンヨーグルト	…150g
	サラダ油	…大さじ1



1個分111kcal／塩分0.2g



つくり方

- ①りんごは皮をむいて1～2cmの角切りにする。
- ②小鍋に①と＜A＞を入れ、時々かき混ぜながら弱火で10分ほど加熱する。
- ③ボウルに卵を溶き、②のコンポートと＜B＞を入れ、混ぜ合わせる。
粉っぽさがなくなったらカップに入れる。
- ④フライパンに水(分量外：1～2cm程度)を入れ、沸騰させる。③を並べ、蓋をして強めの中火で10分加熱する。 ※竹串を刺して生地がついてくる場合は、追加で加熱。



善玉菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維を含むりんご、善玉菌である乳酸菌を含むヨーグルトを組み合わせたレシピです。蒸す工程をレンジにする場合は、600Wで5分が目安です。

鶴見区医師会在宅部門