



## にんじんまんじゅう

調理時間**40分**

材料（10個分）		作り方
人参	90g	① Aを混ぜ合わせふるいにかける ② 人参は角切りにする ③ 卵を溶きほぐし、Bを加えてよく混ぜる ④ ③に①を加えてよく混ぜ、②とともにミキサーにかける ⑤ 型にマーガリンを塗り、④を流し入れ、12～13分蒸す
A		
小麦粉	100g	
ベーキングパウダー	小さじ1	
タンサン	小さじ1/3	
三温糖	90g	
卵	M2個	
B		
薄口醤油	小さじ2	
酒	小さじ2	
サラダ油	大さじ2	
マーガリン	適量	



にんじんを使った蒸しまんじゅうです。かるかんの型で作るときれいにできますが、アルミカップなどに流してもできます。

### ■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 117kcal たんぱく質 2.1g 脂質 3.9g 食塩 0.3g