

福女短が考えた



vege recipe

彩りカレー蒸しパン

エネルギー120kcal(1人あたり)

カレー粉が入っていて野菜が苦手なお子さんでも食べやすくなっています♪
野菜やたんぱく質が補給できる、栄養満点のおやつです！



<材料> (4人分)

トマト	40 g
かぼちゃ	40 g
なす	20 g
牛乳	70 g
薄力粉	60 g
鶏卵	50 g (1個)
オリーブオイル	12 g
ベーキングパウダー	2 g
カレー粉	1.2 g
塩	0.4 g

- 1 トマト、かぼちゃ、なすをそれぞれ1cm角に切る。
かぼちゃを下茹でする。(電子レンジ可)
- 2 薄力粉、ベーキングパウダー、カレー粉を合わせてふるい、牛乳、鶏卵、オリーブオイル塩を加えてよく混ぜる。
- 3 ①と②を混ぜ合わせ、型に流す。
- 4 10～15分ほど蒸す。

こちらのレシピは
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



福岡女子短期大学
Twitter

