

～手作りおやつレシピ～

お手軽度

☆☆☆

献立名

ウィニー蒸しパン

材料2人分 (g)

小麦粉	32g
砂糖	8g
ベーキングパウダー	1.6g
調整豆乳	24g (お好みで調整する)
ウィニー (ウインナー)	10g
キャベツ	16g



エネルギー	98	kcal	たんぱく質	2.4	g
炭水化物	17.7	g	脂質	1.7	g
食塩相当量	0.2	g			(一人当たり)

ひとことコメント

軽食にもなり、休日のフランチのピッタリです

作り方

- ①ウィニーとキャベツは軽く火を通し冷ます
- ②ボウルに材料を入れ混ぜる (生地の間さは調整豆乳で調整してください。キャベツの水分量で違ってきます)
- ③生地を銀カッパ等に入れ、蒸気のあがった蒸し器で15分ほど蒸す