

ヨーグルト入り 甘納豆蒸しカステラ

*材料 (4人分)

- 卵 1個
- 砂糖 60g
- 牛乳 50ml
- プレーンヨーグルト 50g
- サラダ油 30g
- 薄力粉 100g
- ベーキングパウダー 8g
- 甘納豆 50g
- オーブンシート

デザート



卵、砂糖、サラダ油、薄力粉、ベーキングパウダーの代わりに蒸しパンミックスを使用するとより簡単に作れます♪

*作り方

- ①ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を加えて白っぽくなるまで泡だて器で混ぜる。牛乳、ヨーグルト、サラダ油の順に入れてその都度よく混ぜる。
- ②薄力粉とベーキングパウダーを入れて、粉っぽさがなくなるまでゴムベラで切るように混ぜる。甘納豆2/3を入れてひと混ぜする。
- ③バッドにオーブンシートを敷いて流し込み、残りの甘納豆1/3をトッピングする。
- ④蒸気の上がった蒸し器に並べ、そのまま約10分程蒸し、竹串を刺してみて生地がついてこなければ4等分に切り分ける。

～栄養価 (1人分)～

エネルギー	283kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	10.1g
食塩相当量	0.4g
食物繊維	1.2g
カルシウム	89mg
鉄	0.4mg