

## ✿親子おやつクッキング✿

## どうぶつフルーツあんまん

好きなどうぶつのほかほか蒸しまんを作しましょう！  
中には、やさしい甘さの金時あん  
とフルーツが入っています。  
かわいくて、あったかくて、  
寒い日も思わず笑顔になりますよ



## &lt;材料&gt;

食品名	分量(2個分)
【フルーツあんまんの皮】	
小麦粉	50g
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
ベーキングパウダー	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
水	25ml
ココアパウダー	極少量
【フルーツあんまんの中身】	
金時豆の煮もの	30g
黄桃(缶詰)	適量
パイナップル(缶詰)	適量

## 【どうぶつかぼちゃまん】 栄養価

エネルギー	172 kcal
たんぱく質	3.1 g
脂質	2.6 g
カルシウム	36 mg
鉄	0.5 mg
塩分	0.3 g

## &lt;作り方&gt;

- ① ボウルに小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダーを合わせ、よく混ぜる  
サラダ油と水を加えてしっかりこね、ひとつにまとめてラップをかけて15分ほど寝かせる
- ② 金時豆の煮ものをフォークでつぶし、あんにする  
フルーツを一口大に切り、あんと一緒にラップで茶巾にまとめておく
- ③ ①からどうぶつの耳や目に使う分を少量取り、極少量のお湯で溶いたココアを練りこむ  
残りを二つに分けて丸め、餃子の皮ぐらいの大きさにのばし、②のあんとフルーツを包む
- ④ ココア入りの生地、干しぶどうなどを使って好きなどうぶつをつくろう！
- ⑤ 蒸し器に湯を沸かし、どうぶつまんを間隔をあけて並べ、中火で約15分蒸す