

プルーン蒸しパン

<材料>

むしパンミックス・・・200g
プロテイン・・・・・・・・・・10g
プルーンスティック・・・1本
水・・・・・・・・・・・・・・150ml

<作り方>

- ①むしパンミックスとプロテインを混ぜ合わせる。
- ②①に分量の水を入れて混ぜ合わせ、プルーンスティックを入れさらに混ぜ合わせる。
- ③②をスプーンでアルミカップに入れる。
- ④沸騰した蒸し器で12～13分蒸す。
- ⑤表面が割れたら美味しいプルーン蒸しパンの出来上がり！

