

# とうもろこしパン



<1人分の栄養価>  
エネルギー 228 kcal



塩分 0.6 g

1人分の野菜量 30 g

## 材料 【6人分】

とうもろこし	1本
牛乳	50ml
小麦粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ2
塩	小さじ1/4
卵	1個
砂糖	30g
バター	30g

## 作り方

- 1) とうもろこしは包丁で実をそぎ落とす。芯に残った実も包丁でこそげ落とす。ミキサーに牛乳、とうもろこしの実を入れてかける。
- 2) 小麦粉、ベーキングパウダー、塩は混ぜ合わせておく。
- 3) ボウルに卵を割りほぐす。砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。
- 4) 3)に1)のとうもろこしを入れてよく混ぜ合わせる。そこへ2)の小麦粉をふるい入れ、泡立て器でさらによく混ぜ合わせる。
- 5) 溶かしたバターを一度に入れ、混ぜ合わせる。
- 6) バターを塗ったパウンド型に入れ、180℃のオーブンで約30分焼く。

## Cooking Point

- 朝食におすすめです。
- ベーキングパウダーを使った手軽に作れるパンです。
- 冷めるとスライスしてトースターで軽く焼くとおいしくいただけます。
- お好みでバター、はちみつをつけてもよいでしょう。



対象：子どもから  
ご年配の方まで