

枝豆とチーズの蒸しパン

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
パンケーキの粉	100	386	0.1	17	69	0.5
枝豆	15	20	1.7	89	26	0
チーズ	10	34	2.3	6	73	0.3
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
水(お湯)	50	-	-	-	-	-
合計		532	4.1	112	168	0.8

【 作り方 】

枝豆は茹でる。

ボールにパンケーキの粉、水(お湯)、サラダ油を入れてよく混ぜる。

サイコロ上に切ったチーズと枝豆を加えて混ぜ合わせ、紙カップ3個に分ける。

軽くラップをして電子レンジで様子を見ながら加熱する。(目安□500Wで約1分半) 楊枝をさして生地がつかなければできあがり。



《ワンポイントアドバイス》

電子レンジや容器によって加熱時間が違いますので、様子を見ながら加熱してください。

「OTOクッキング倶楽部20181101」

