

チーズ蒸しパン



材料(8個分)

- ホットケーキミックス…100g
- 牛乳…大さじ5と1/2
- 卵…1個
- 砂糖…大さじ2
- サラダ油…小さじ4
- ピザチーズ…60g

作り方

- ① ボウルに牛乳と卵と砂糖とサラダ油を入れてよく混ぜる。
- ② ホットケーキミックスを入れて、練らないように混ぜる。
- ③ ピザチーズを入れて混ぜる。
- ④ アルミカップの6分目まで生地を入れる。
- ⑤ 蒸し器、またはフライパンに薄く水を張り、蓋をして沸騰させる。
- ⑥ 火傷に注意しながらアルミカップを入れて蓋をして7～10分蒸す。
- ⑦ 爪楊枝で刺してみても、生地がついてこなければ、できあがり。

POINT!

- ✧ チーズはスライスチーズでもOK(その場合は4枚使用)
- ✧ ベーコン・ハム・ソーセージ・ツナ・ほうれん草などを加えるとおかず系の蒸しパンになります。できあがったものにジャムをつけてもおいしいです。
- ✧ 卵が使えない場合は牛乳60ccまたは卵不使用のマヨネーズを30g加えてください。
- ✧ 1つずつラップにくるんで冷凍庫で1週間ほど保存できます。食べる時は自然解凍後600w1分半加熱してください。

栄養価(1個分)

エネルギー 116kcal たんぱく質 3.9g カルシウム 75mg 鉄 0.2mg

