

ハムチーズ蒸しパン



材料(4個分)

- ホットケーキミックス…80g
- ロースハム…2枚
- スライスチーズ…1枚
- 卵…1個
- 牛乳…大さじ3
- 油…大さじ1

作り方

- ① ハム、チーズは食べやすい大きさに切る。
- ② ホットケーキミックスに溶き卵、牛乳、油を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②にハム、チーズを混ぜ合わせ、アルミカップや耐熱容器などに生地を8分目まで入れる。
- ④ 蒸し器で10分程度、竹串に生地がつかなくなるまで蒸す。

POINT!

- ✧ マグカップ等の耐熱容器に生地を入れて電子レンジでも作れます。
(ふんわりラップをして600wで1分30秒程度)
- ✧ ミックスベジタブルやコーンを加えてもおいしく食べられます。

栄養価(幼児1人分)…1個分

エネルギー 158kcal たんぱく質 6.3g カルシウム 111mg 鉄 0.4mg