

／ 朝ごはんにも！ ／
カラフル野菜蒸しパン



1個あたり
野菜量
75g

材料 200ml大カップ2個分
(2人分)



栄養価 (1個分)



・ほうれん草	70g
・ニンジン	50g
・コーン	30g
・プロセスチーズ	20g
・ホットケーキミックス	100g
・砂糖	小さじ1
・牛乳	50ml
・無塩バター	5g

エネルギー：	279kcal
たんぱく質：	8.4g
脂 質：	8.0g
炭 水 化 物：	46.4g
食塩相当量：	0.8g
カルシウム：	170mg

作り方



- ① ほうれん草はみじん切りにする。ニンジンはすりおろす。チーズはサイコロ状に切る。バターは溶かしておく。
- ② ボウルに全ての材料を加えてさっくり混ぜる。
- ③ カップに②を流し込み、蒸し器に並べる。
- ④ 中火で15分蒸す。
※電子レンジの場合は600wで7分加熱する。途中で熱の通り具合を確認する。

ポイント



不足しがちな緑黄色野菜と乳製品を手軽に食べられます。野菜独特の苦味が少なく、子どもや野菜が苦手な方にもおすすめです。(おやつとして食べる時は1/2個を目安に)