

イタリアン おから蒸しパン

食物繊維
たっぷり

腸活



材料(1個分)

おから……………50g
卵……………1個
ベーキングパウダー…小さじ3分の1
ミックスベジタブル…大さじ1
トマトケチャップ…大さじ1
ピザ用チーズ……………お好みの量



10分

1個分の栄養価

エネルギー：171kcal	糖質：6.7g
たんぱく質：12.0g	食塩相当量：1.2g
脂質：9.6	食物繊維：6.6g

作り方

- ① すべての材料を耐熱容器に入れ、よく混ぜる。
- ② ラップをふんわりかけて600Wのレンジで2分加熱する。
竹串を刺して生地がついてこなければできあがり。

ポイント

- 食物繊維たっぷりで腸活に◎
- タッパーや大きめのマグカップなどで作るのがおすすめです。
- おからには食物繊維のほかに、カルシウムやカリウムなども豊富に含まれています。
- ミックスベジタブルの代わりに、冷凍のほうれん草や枝豆でもおいしく作ることができます。

