

チーズ蒸しパン



川口市
マスコット
「きゅぼらん」



材料(1個分)

ホットケーキミックス…50g
牛乳……………大さじ3
冷凍ほうれん草…20g
ベビーチーズ…1個

🕒
5分

1個分の栄養価

エネルギー：274kcal
たんぱく質：10.5g
食塩相当量：1.2g
カルシウム：246mg

作り方

- ① マグカップにホットケーキミックスと牛乳を入れ、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ② チーズをキッチンバサミで一口大に切る。
- ③ ①のカップにチーズ、冷凍ほうれん草を入れて混ぜる。
- ④ ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで2分半加熱し、中まで火が通ったら完成。
(竹串をさして生地がついてこなければOK)

ポイント

- ・チーズとほうれん草でカルシウムがたっぷり摂れます！
～カルシウムの1日の目標量～
成人男性：700～800mg、成人女性600～650mg
- ・生地が膨らむので、大きめのマグカップで作るのがおすすめです。