

チーズ蒸しパン



材料(1個分)

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

🕒
5分

1個分の栄養価

エネルギー：275kcal	糖質：38.8g
たんぱく質：10.5g	食塩相当量：1.2g
脂質：9.0g	カルシウム：244mg

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、冷凍ほうれんそうを入れて混ぜる。
- 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からカルシウムを補給できます！
～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。

