

# 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：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。