

☆かぼちゃチーズ蒸しパン☆

材料<4個分>	分量
ホットケーキミックス	80g
牛乳	80g
かぼちゃ	50g
サイコロチーズ	40粒くらい
紙カップ	4個



栄養価(一人あたり)

エネルギー	101 kcal
たんぱく質	3.1 g
脂質	2.4 g
カルシウム	65 mg

<作り方>

- ①かぼちゃは皮をむき、適当な大きさに切って耐熱皿に入れ、ふんわりラップをやわらかくなるまで加熱する。つぶしてなめらかにする。
- ②牛乳と①のかぼちゃを混ぜ、ホットケーキミックスを加えてだまがなくなるまで泡だて器で混ぜる。
- ③紙カップに入れ、上からサイコロチーズをのせて、蒸し器で20分蒸す。蒸しパンに竹串をさし、なにもついてこなくなったらできあがり。

