

いろいろ蒸しパン

【基本の蒸しパン】

16 個分（1 個あたり：60kcal）

材料	量	作り方
ホットケーキミックス	200g	① ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳を混ぜあわせる。 ② ホットケーキミックスを加えて混ぜ合わせ、さらに溶かしバター（サラダ油）も加えて、カップに16等分する。 ③ 8個あたり6分の割合でレンジにかける。（蒸し具合で調整する） ※カップはレンジ対応のもの。
牛乳	100g	
たまご	1個	
バター（サラダ油）	10g	

【蒸しパンのいろいろバージョン】

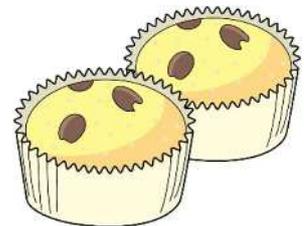
各材料を②の工程で加え、混ぜ合わせる。

ほうれん草&チーズ

- ・茹でたほうれん草1袋（200g）のみじん切り（または①とミキサー）
- ・小さく角切りにしたチーズ（50g）

かぼちゃ&レーズン

- ・角切りにして茹でた南瓜（250g）
- ・レーズン（40g）



りんご&ドライプルーン

- ・小さく角切りにしたりんご（1/2個）に砂糖（大さじ1）をふりかけ、ラップをしてレンジに2～3分かけたもの
- ・ドライプルーン8個をお湯または紅茶につけて柔らかくして刻んだもの

コーンとツナ

- ・スイートコーン缶半量をザルにあけ、水気をきる
- ・ツナ1缶（スープ漬け）⇒なければオイル漬けの油をよく切って。

