

デザート

蒸しパン 2種

☆ツナとコーンの蒸しパン ☆野菜ジュース入り蒸しパン

～電子レンジで簡単！お手軽蒸しパンレシピ～



☆ツナとコーンの蒸しパン（1個分の栄養価） エネルギー 117kcal たんぱく質 4g 食塩相当量 0.4g
 ☆野菜ジュース入り蒸しパン（1個分の栄養価） エネルギー 99kcal たんぱく質 2.4g 食塩相当量 0.2g

材料(作りやすい分量)

☆ツナとコーンの蒸しパン

ホットケーキミックス	150g
A { 牛乳	100ml (1/2 カップ)
卵	1 個
ツナ缶	1 缶 (70g)
スイートコーン	大さじ 3
油(ツナ水煮缶の場合に使用)	大さじ 1
砂糖	小さじ 1

☆野菜ジュース入り蒸しパン

ホットケーキミックス	150g
A { 野菜ジュース	100ml
卵	1 個
油	大さじ 1
砂糖	大さじ 1

作り方

【1】ボウルにAを入れて均一になるまで混ぜ、ホットケーキミックスも加えてダマがなくなるようによく混ぜ合わせる。

【2】小さめの耐熱カップに【1】をそれぞれ 7 分目まで入れる。

【3】電子レンジで 600W4～5 分加熱する。

レンジ皿の場合・・・耐熱カップをまわりに置く。

表面が乾いたらできあがり。

お手伝いポイント



- ・ボウルに材料を入れて、混ぜる
- ・生地をカップに入れる