

主食

袋蒸しパン



Memo

中の具材にチョコレートやドライフルーツを入れるとおやつになり、魚肉ソーセージや野菜の缶詰を入れると惣菜パンになります。

【材料】 4人分

ホットケーキミックス	200g
お好みの具材	適量
水	180ml

【作り方】

- ①ポリ袋の中に、牛乳、卵、ホットケーキミックスの順に入れ、よくもむ。
- ②①にドライフルーツを加え、しっかり混ぜる。
- ③ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ④鍋に湯を沸かし、③を入れて 30 分加熱する。

【栄養価】 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
232kcal	6.5g	4.8g	40.6g	0.6g