

サイコロチーズ蒸しパン

<作り方>


- ① ボウルに**ホットケーキミックス粉**、**牛乳**を入れて混ぜる。
- ② **ブロックチーズ**をサイコロに切って①に混ぜる。
- ③ ②をアルミカップに分け入れ、15分ほど蒸す。

(蒸し器が無い場合は、フライパンに1~2cm水を入れ蓋をしても蒸すことができます。)



●栄養価 (1個分)	
エネルギー	97kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	3.7g
塩分	0.4g



材 料 (アルミカップ1個分)	10人分	ぱくぱく・ かみかみ後期	かみかみ前期・ もぐもぐ	ペースト
ホットケーキミックス粉 15g	150g	大人と同じ	チーズ抜き蒸しパンを 小さくちぎって 熱い牛乳に浸す チーズはミルサーで ペーストにして添える (少し牛乳を加える)	もぐもぐを ペーストにする
牛乳 12ml	120ml			
ブロックチーズ (切れているチーズ) 10g	100g			
		<p>ホットケーキミックス粉を使って作る、簡単蒸しパンです。 ほのかな甘みとサイコロチーズの塩気がよく合っていて、 おいしいですよ!!</p>		

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。