

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、水を入れて混ぜる。
- 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。



●栄養価（1個分）	
エネルギー	89kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	3.0g
塩分	0.5g



蒸し器がない場合は…

- ① プリンカップ（他にも耐熱の容器なら可）の中にアルミカップをしき、そこに生地を分け入れる。
- ② フライパンに1～2cm高さの水を入れて沸騰したら、プリンカップを入れて中火にする。
アルミカップを直接入れてもできますが、形がくずれやすくなります。
- ③ フライパンのふたをして、12分蒸す。
※加熱時間は生地の様子を見て調節してください。箸などを生地にさし、箸に付かなければOKです。
※ふたを濡らしたタオルで巻いておくと、生地に水滴が落ちるのを防ぐことができます。

材 料（アルミカップ1個分）	10人分	ばくばく・ 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 ちぎって熱い牛乳に浸す チーズは牛乳を加えて ペーストにして添える
水	12ml	120ml		
ブロックチーズ (ベビーチーズ)	10g	100g		
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid purple; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #f0d0d0;"> <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♪ 加える水を牛乳にすると風味が良く、よりおいしくなります！</p> </div> </div>				
※都合により、給食の食材を変更する場合があります。				