



# 野菜の蒸しパン



電子レンジで3分! 彩り豊かな蒸しパンの出来上がり



●栄養価 (1人分)  
 エネルギー 204kcal  
 たんぱく質 6.7g  
 脂質 11.0g  
 食塩相当量 0.7g

## ●材料 (6個分)

ホットケーキミックス 150g

### 【A】

玉ねぎ 1/4 個 (60g)  
 ブロccoli 50g  
 パプリカ (赤・黄) 各 30g  
 ウィンナー 3本

### 【B】

卵 1個  
 牛乳 100cc  
 マヨネーズ 大さじ 3  
 粉チーズ 大さじ 3

## ●つくり方

- ① 【A】の具材を5mm角の大きさに切る。玉ねぎ、ブロッコリーは電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する。
- ② ホットケーキミックスに【B】を加え、よく混ぜる。
- ③ 【A】の具材を②に加える。
- ④ マグカップなどに入れて、電子レンジ(500W)で2分～3分加熱する。  
竹串をさして、生地がついていなければできあがり。

## ●アドバイス

- ・ハムの他にカニカマやチーズを入れてもおいしくつくれます。
- ・キャベツの芯は細かく切って具材にしても。
- ・お好みでスイートチリソースなどをつけてもおいしいです。



かんたん  
ステップ

### STEP 1

【A】の具材を5mm角の大きさに切り、玉ねぎ、ブロッコリーは電子レンジで加熱する。

### STEP 2

ホットケーキミックスと【B】を入れてよく混ぜ、①を加えさらに混ぜ容器に入れる。

### STEP 3

レンジで加熱する。竹串に生地がついていないか確認する。