

## 蒸しパン（春菊・チーズ）

材 料 名	1人分(g)	4人分目安
ホットケーキ用小麦粉	30	120g
牛乳	28	112g
春菊	5	20g
プロセスチーズ	5	20g
アルミカップまたは紙カップ	1個	4個

### <作り方>

- 春菊をゆで、牛乳と合わせてミキサーにかける。
- チーズを0.5～1cmの角切りにする。
- ホットケーキ用小麦粉に、 を入れ混ぜ合わせる。
- カップに を注ぎ20分くらい蒸す。

1人当たり栄養価：1杯 - 150kcal たんぱく質 4.5g 塩分 0.6g

### <一口メモ>

- \* 春菊の緑色がきれいな蒸しパンです。
- \* 軽食やおやつにぜひどうぞ。

