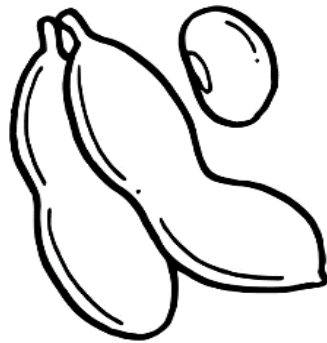


# 枝豆パン

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
ホットケーキ用小麦粉	30	120g
牛乳	23	92g
枝豆(正味)	10	40g
サラダ油	2	8g
アルミカップまたは紙カップ	1個	4個

## <作り方>

枝豆はゆでてさやから出しておく。  
牛乳と合わせて粗くミキサーにかける。  
ホットケーキ用小麦粉に、サラダ油を混ぜ合わせる。  
カップに を注ぎオーブンで焼く。  
(180 約20分)



1人当たり栄養価：1杯 - 160kcal たんぱく質 4.4g 塩分 0.5g

## <一口メモ>

- \* 冷凍の枝豆を使用してもできます。
- \* 生地に適量の枝豆を粒ごと混ぜたり、上に乗せてもおいしいです。

