



デザート

蒸しパン 2種

☆ツナとコーンの蒸しパン ☆野菜ジュース入り蒸しパン

～レンジで簡単！お手軽蒸しパンレシピ～



☆ツナとコーンの蒸しパン (1個分の栄養価) エネルギー 117kcal たんぱく質 4g 食塩相当量 0.4g  
 ☆野菜ジュース入り蒸しパン (1個分の栄養価) エネルギー 99kcal たんぱく質 2.4g 食塩相当量 0.2g

材料(作りやすい分量)

☆ツナとコーンの蒸しパン

ホットケーキミックス	150g
牛乳	100ml(1/2カップ)
卵	1個
ツナ缶	1缶(70g)
スイートコーン	大さじ3
油(ツナ水煮缶の場合に使用)	大さじ1
砂糖	小さじ1

☆野菜ジュース入り蒸しパン

ホットケーキミックス	150g
野菜ジュース	100ml
卵	1個
油	大さじ1
砂糖	大さじ1

作り方

- 【1】ボウルにAを入れて均一になるまで混ぜ、ホットケーキミックスも加えてダマがなくなるようによく混ぜ合わせる。
- 【2】小さめの耐熱カップに【1】をそれぞれ7分目まで入れる。
- 【3】電子レンジで600W4～5分加熱する。  
レンジ皿の場合・・・耐熱カップをまわりに置く。

表面が乾いたらできあがり。

お手伝いポイント



- ・ボウルに材料を入れて、混ぜる
- ・生地をカップに入れる