



お手軽に主食

電子レンジで簡単に作れる



トマト蒸しパン (2人分)



材 料

- ホットケーキミックス 110g
- トマトジュース(食塩無添加) 150cc
- 冷凍コーン 60g
- 6pチーズ 1個 (17g)

作り方

- ① ボウルにホットケーキミックス、トマトジュースを入れよく混ぜる。
- ② コーンを凍ったまま加え混ぜ、オーブンシートを敷いた耐熱容器に流し入れる。
- ③ 5ミリ角に切ったチーズをちらし、軽くラップをし600Wの電子レンジで5～6分加熱する。

栄養成分

エネルギー	266Kcal
たんぱく質	7.6g
食塩相当量	0.8g