Taki Town! 健康レシピ vol.43



過去のレシピはこちらから⇓

カルシウムたっぷり蒸しパン

【材料（紙コップ4個分）】

ホットケーキミックス・・・・・150g

A
- 卵・・・・・・・・・・・・1個
- 牛乳・・・・・・・・・・・90ml

B
- 鮭フレーク・・30g（大さじ2強）
- 小松菜・・・・・・・・30g（2本）
- ピザ用チーズ・・40g（片手1つかみ）

紙コップ・・・・・・4個（205 ml容量）

【作り方】

1. 小松菜は0.5cmくらいに細かく切る。
2. Aを混ぜたあと、Bを加えて混ぜ合わせる。
3. 「2」に、ホットケーキミックスを2～3回に分けて加え、さっくり混ぜる。
4. 紙コップに入れる
（紙コップ1個につき7分目くらいが目安）
5. 湯気の立った強火の蒸し器で13分蒸す。
6. 生地に竹ぐしを刺して生地がつかなければ完成。※生地がつく場合はさらに1分蒸す。

1人分栄養価：エネルギー 214kcal　たんぱく質 8.9g　脂質 6.9g　糖質 30.1g　食塩相当量0.5g
1個当たり：カルシウム116mg　ビタミンD1.2μg

～献立point～

- 小腹がすいた時にすぐ作れ、カルシウムやビタミンDも摂れるレシピです。
- カルシウム（乳製品・小松菜）とビタミンD（鮭）はどちらも健康な骨を作るために重要な栄養素で、ビタミンDはチーズ・卵を一緒に摂るとさらに効果がUPします◎
- 蒸し器を使うと冷めても柔らかくなりますが、もっと手軽に調理をしたい方は、代わりに電子レンジを使うと◎
  電子レンジ使用の場合：紙コップにふんわりラップをかけて電子レンジ（強）で3分30秒～4分加熱

多気町役場　町民ほけん課（TEL：0598-38-1113）