

レンジで簡単♪黒ごま蒸しパン



【8号カップ1個分の栄養量】

エネルギー 73kcal 食物繊維 2.7g
食塩相当量 0.1 g

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています



～おてがるシリーズ～

【材料(8号カップ6個分)】

A	* 卵	1個
	* 砂糖	20g
	* 牛乳	60g
	* 練りごま(黒)	20g
	* おからパウダー	30g
	* ベーキングパウダー	3g
	* いりごま(黒)	適量

今回は練りごまを使用しましたが、
いりごまでも美味しくいただけます♪

【作り方】

- ① ボウルにAを入れてダマがなくなるまでよく混ぜます。
- ② ①の生地をカップの半分まで入れ、お好みでいりごまをトッピングします。
- ③ 電子レンジ500W4分で加熱します。

※それぞれのご家庭の電子レンジにより出来上がりに差がみられる場合がありますので、様子を見ながら調理してください。

 **cookpad** 

栄養相談(無料)
も受付けています♪
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも
チェックできます！
みなさんのつくれば
お待ちしております！

黒ごまの香ばしさがアクセント！
蒸し器を使わず簡単に作ることが
できる蒸しパンです。おからパウダー
を使用しているので、食物繊維を
たっぷり摂ることができます。
普段の間食でも健康を意識してみま
しょう！

栄養士
MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成:(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士