

手間いらず

たっぷりかぼちゃの“蒸しパン”

材料(1人分)

かぼちゃ(冷凍)	2個
水	50ml
ホットケーキミックス	50g
サラダ油	8g(小さじ2)
サラダチキン	25g
※ほぐしてあるもの(切ってもOK)	



エネルギー324kcal たんぱく質9.5g

サラダチキンとは、鶏肉を蒸したもので、手軽にたんぱく質の補給ができます



【作り方】

- ①カップにかぼちゃを入れ、ラップをしてレンジで1分程度加熱する
- ②フォークでつぶして水を入れ、ホットケーキミックスと油を入れて混ぜる
- ③サラダチキンをのせて、レンジで3分加熱する(ラップはしない)



※レンジは500W・600Wの目安時間です

甘いかぼちゃとホットケーキミックスを使うので砂糖は使いません



水は牛乳でもOK



膨らむので大きめの器で作ろう

