クリームチーズ蒸しパン			(幼児１人分の分量)　＊大人は２倍にしてください
材料	分量	備考	作り方
クリームチーズ	5g		①ボールに卵と砂糖を入れよく混ぜ合わせ、サラダ油も加えて よく混ぜる。 ②①に柔らかくなったクリームチーズを加えよく混ざったら、 ホットケーキの素とスキムミルクを加えさらに混ぜる。 ③アルミカップに②を入れ、蒸す。
砂糖(上白)	5g		
卵	11g		
サラダ油	1.8g		
ホットケーキの素	15g		
スキムミルク	2g		
アルミカップ	1個		
			エネルギー 127kcal　たんぱく質 4.4g　脂質 5.9g カルシウム 84mg　鉄 0.3mg　食塩相当量 0.4g