

| クリームチーズ蒸しパン | | | 幼児5人分の分量（栄養価は幼児1人あたり） |
|-------------|------|----|--|
| 材料 | 分量 | 備考 | 作り方 |
| クリームチーズ | 30g | | 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ぜたら、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) | 大さじ3 | | |
| 卵 | 大1個 | | |
| サラダ油 | 大さじ1 | | |
| ホットケーキの素 | 90g | | |
| スキムミルク | 大さじ2 | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | 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 |

