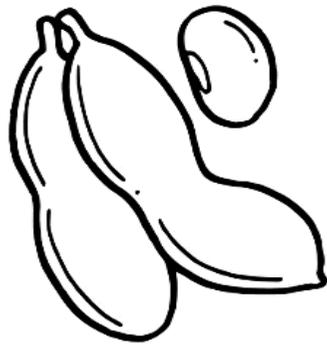


枝豆パン

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
ホットケーキ用小麦粉	30	120g
牛乳	23	92g
枝豆(正味)	10	40g
サラダ油	2	8g
アルミカップまたは紙カップ	1個	4個

<作り方>

枝豆はゆでてさやから出しておく。
牛乳と合わせて粗くミキサーにかける。
ホットケーキ用小麦粉に、サラダ油を混ぜ合わせる。
カップに を注ぎオーブンで焼く。
(180 約20分)



1人当たり栄養価：1杯 - 160kcal たんぱく質 4.4g 塩分 0.5g

<一口メモ>

- * 冷凍の枝豆を使用してもできます。
- * 生地に適量の枝豆を粒ごと混ぜたり、上に乗せてもおいしいです。

