

ちゃちゃっと

かんたん★レシピ ♪

ヨーグルト蒸しパン

大きめのマグカップで
レンチン!



<1人分の栄養価> エネルギー 211kcal ・ たんぱく質 5.0g ・ 食塩相当量 0.4g

<材料 1人分>

ホットケーキミックス	40g
プレーンヨーグルト	40g
バナナ	30g
レーズン	5g

<作り方>

- 1 大きめのマグカップにヨーグルトとホットケーキミックスを入れて、よく混ぜる。
- 2 バナナを加えてスプーン等で切りながら混ぜて、レーズンをかける。
- 3 電子レンジ 600W で2分加熱をする。

★おすすめポイント★

あたたかいのがうれしい♡ 間食にもおすすめ♪