

トマトの蒸しパン



エネルギー	91kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	0.8g
塩分	0.3g

トマトピューレの代わりに、かぼちゃや人参のペーストを使ってもおいしい野菜蒸しパンが出来ます。

伊万里松浦病院 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

蒸しパンの素	20g
豆乳	20g
トマトピューレ	20g
ミニトマト	5g (1粒)
ミントの葉	1枚

〈作り方〉

- ①ボウルに豆乳、トマトピューレを入れ、よく混ぜる。
- ②①に蒸しパンの素を加え、手早く混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器またはマフィンカップに②を流し入れ、蒸し器で15分間蒸す。
- ④パンの上にミニトマト、ミントの葉を飾って出来上がり。