

ブロッコリーの蒸しパン（おやつ）



材料（15個分）

- ブロッコリー・・・・・・・・・・30g
- バナナ・・・・・・・・・・1本
- ホットケーキミックス・・150g
- 卵・・・・・・・・・・M1個
- 牛乳・・・・・・・・1/2カップ（100ml）
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① ブロッコリーは小房と莖に分け、一口サイズの大きさに切りやわらかめにゆでる。バナナも一口サイズの大きさに切る。
- ② フードプロセッサーにブロッコリーとバナナを入れて、ペースト状にする。
- ③ ホットケーキミックス、卵、牛乳、砂糖を混ぜ合わせ、さらに②を入れよく混ぜ合わせ、シリコンカップの1/3の深さまで入れる。
- ④ フライパンで湯を沸かし、③を10分間蒸す。
- ⑤ 竹串をさして生地がついてこなくなったら出来上がり。

1日2食は3皿運動

～ 1・2・3でバランスごはん～

過去のレシピは
こちらから



これが基本の3皿です！



野菜・海藻・きのこなど
を使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜

1皿め 主食

ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜

具たくさん汁物など



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます



30・10運動



お問い合わせ
環境・地域エネルギー課
電話 34-3268（直通）