


# 『水菜とコーンのチーズ蒸しパン』



食物栄養学科  
健康実践栄養士課程  
1回生

 帝塚山学院大学

作 川本 麻由

## 水菜とコーンのチーズ蒸しパン



### 作り方

- ① 水菜を細かく切り、キッチンペーパーにのせて水気をきる。
- ② ボールに薄力粉、ベーキングパウダー、上白糖を入れ、泡だて器で軽く混ぜる。
- ③ ②に卵、牛乳、オリーブオイルを入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ④ 水菜、コーン缶（粒のみ）、はちみつを入れ、ゴムベラで軽く混ぜる。
- ⑤ 蒸し器に水を入れ、火にかけておく。
- ⑥ カップに生地を入れ、細かく切ったプロセスチーズを上のにせる。
- ⑦ 蒸し器にカップを入れ、蓋にタオルやキッチンペーパーでつゆ止めをして、15分蒸す。

\*カップが変形してしまうときは、アルミホイルでカップのまわりを包む。

- ⑧ 竹串をさして、中まで火が通り、何もついてこないか確認する。

### 材料（4人分）

水菜	50g（1株）
薄力粉	75g
ベーキングパウダー	小さじ1（5g）
上白糖	大さじ2（15g）
卵	1個
牛乳	大さじ2（30g）
オリーブオイル	大さじ2（20g）
はちみつ	大さじ2（30g）
コーン缶	70g
プロセスチーズ	18g