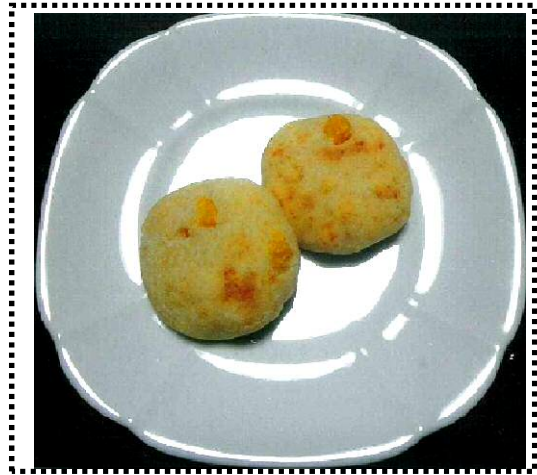


献立名：もちもちチーズパン

★おやつ

材料（約10個分）

白玉粉	100g
食塩	小さじ1/2
牛乳	1/2カップ
粉チーズ	大さじ5
サラダ油	大さじ1
ハム(千切り)	2枚
ホールコーン	25g



作り方

オーブンは170℃に予熱しておきます。

- ①白玉粉と食塩を混ぜ、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜる。
- ②ある程度やわらかくなったら、粉チーズを加えてさらによく混ぜる。
- ③サラダ油を加えてさらに混ぜ、耳たぶくらいのかたさになるまで練る。
- ④生地を二等分し、それぞれにハム、コーンを混ぜる。
- ⑤ピンポン玉くらいに丸めて、オーブンシートをひいた鉄板に並べ、手のひらでつぶし、170℃で約10分焼く。

《一人あたり2個分の栄養価》

エネルギー	148kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	5.5g
カルシウム	102mg
鉄	0.3mg
塩分	1g

一口メモ

もちもちした食感が楽しめます。生地をこねるので、お子さんと一緒に作ってもいいですね！