

🕒  
調理時間  
約10分

🍴  
カロリー(1人分)  
202kcal

🍴  
塩分(1人分)  
0.4g

いろんな色の  
野菜ジュースで  
生地をカラフルに!

果物不足を感じたら  
りんごを添えて  
簡単蒸しパンが  
グレードアップ。

## レシピ13

# 野菜ジュースで蒸しパン りんご添え

1日200gの  
果物も食べよう!

コンビニ野菜は  
これを使うよ!



## 材料(1人分)

- ・カットりんご…50g
- ・ホットケーキミックス…大さじ4
- ・野菜ジュース(食塩無添加)…大さじ4
- ・砂糖…小さじ1
- ・マヨネーズ…小さじ1

## 作り方

- 1 カットりんごを5mm角に切る。マグカップにりんごを入れてラップをし、電子レンジで加熱する(600Wで2分)。
- 2 マグカップからりんごを取り出し、ホットケーキミックス、野菜ジュース、砂糖、マヨネーズを入れてしっかりと混ぜ、ラップをしないで電子レンジで加熱する(600Wで3分半～4分)。
- 3 ふくらんだ生地の上りにんごをのせれば出来上がり。