

モチモチ チーズパン

(免疫カアップ 粉チーズ 発酵食品)

材料(4人分)

白玉粉 100g

卵 1個

牛乳 大さじ4

粉チーズ 40g

1人分あたり

エネルギー 169kcal

たんぱく質 8.0g

し質 5.2g

カルシウム 154mg



(作り方)

- 1.ボウルに卵と牛乳を入れ混ぜる。
- 2.別のボウルに白玉粉を入れ、1.を少しずつ混ぜながらくわえる。
- 3.粉チーズをくわえ、耳たぶのかたさになるまでこねる。
- 4.生地を12コにわけて丸め、180℃にあたためたオーブンで20～25分焼く。
※フライパンでも簡単に焼けます。