

# ホットケーキミックスで蒸しパン ～主食のレパートリーを増やそう①～



## <献立>

- ・蒸しパン
- ・オムレツサラダ
- ・トマトのスープ

## <1人分>

**熱量**  
608kcal

**蛋白質**  
10.1g

**塩分**  
1.7g

### 【蒸しパン】

(材料:1人分)

<ul style="list-style-type: none"> <li>でんぷん 80 g</li> <li>ホットケーキミックス 80 g</li> <li>水 35 g</li> <li>サラダ油 小1 強</li> <li>サツマイモ 15 g</li> <li>枝豆(ゆで) 10 g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① サツマイモは1cm角に切り、かるく下ゆでする。 ・枝豆はゆでてさやからはずす。</li> <li>② ボールにでんぷんホットケーキミックスを秤り、分量の水とサラダ油を加えさっくりと混ぜ、器に流す。</li> <li>③ サツマイモと枝豆を散らし、蒸し器で15分程蒸す。</li> </ol>
--	--

### 【オムレツサラダ】

(材料:1人分)

<ul style="list-style-type: none"> <li>卵(Mサイズ) 1 コ</li> <li>牛乳 15 g</li> <li>白コショウ 少々</li> <li>ホールコーン(缶) 20 g</li> <li>無塩バター 5 g</li> <li>キャベツ 30 g</li> <li>キュウリ 10 g</li> <li>人参 10 g</li> <li>大葉 1 枚</li> <li>レタス 10 g</li> <li>マヨネーズ(全卵) 5 g</li> <li>トマトケチャップ 10 g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① キャベツ・キュウリ・人参・大葉はせん切りにする。レタスは一口大にちぎり、全て水にはなして全体を混ぜ、水気を切り器に盛る。</li> <li>② ボールに卵を溶き、牛乳とコショウを混ぜ、コーンを加える。</li> <li>③ フライパンにバターを溶かし、卵を加えて強火で半熟になるまでかき混ぜ、かるくまとめて野菜の上に盛る。</li> <li>④ 卵の上にトマトケチャップとマヨネーズを彩りよく絞る。  ♪ オムレツと野菜をからめるように食べてください。</li> </ol>
--	--

### 【トマトのスープ】

(材料:1人分)

<ul style="list-style-type: none"> <li>トマト 40 g</li> <li>玉ネギ 10 g</li> <li>サラダ油 1 g</li> <li>顆粒コンソメ 1 g</li> <li>水 80 g</li> <li>コショウ 少々</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① トマトは一口大に切る。(丁寧にする時は、皮を湯むきしてから切る。)玉ネギは薄切りにする。</li> <li>② 鍋に油を入れ、玉ネギとトマトをかるく炒める。 分量の水とコンソメを加え、煮立ったら3分程煮てコショウをして火を止める。</li> </ol>
---	---



①蒸しパン一人分の材料です。



②蒸す直前にさっくりと混ぜ合わせます。



③出来上がり！



①オムレツサラダ1人分の材料。



②バターを溶かし、手早く半熟にかき混ぜて



③ひとまとめにしてオムレツを野菜の上  
にのせます。その上にソースをおいし  
そうに絞ってくださいね。

## 栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
<b>★蒸しパン</b>						
でんぷん ホットケーキミックス	80	306	0.0	0.5	3	22
水	35	0	0.0	0.0	0	0
サラダ油	5	46	0.0	0.0	0	0
サツマイモ	15	20	0.2	0.0	71	7
枝豆(ゆで)	10	13	1.2	0.0	49	17
小計		385	1.4	0.5	123	46
<b>★トマトのスープ</b>						
トマト	40	8	0.3	0.0	84	10
玉ネギ	10	4	0.1	0.0	15	3
サラダ油	1	9	0.0	0.0	0	0
顆粒コンソメ	1	3	0.1	0.5	3	1
水	80	0	0.0	0.0	0	0
小計		24	0.5	0.5	102	14

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
<b>★オムレツサラダ</b>						
卵	50	76	6.2	0.2	65	90
牛乳	15	10	0.5	0.0	23	14
白コショウ	少々	0	0.0	0.0	0	0
ホールコーン	20	16	0.5	0.1	26	8
無塩バター	5	38	0.0	0.0	1	1
キャベツ	30	7	0.4	0.0	60	8
キュウリ	10	1	0.1	0.0	20	4
人参	10	4	0.1	0.0	27	2
大葉	1	0	0.0	0.0	5	1
レタス	10	1	0.1	0.0	20	2
トマトケチャップ	10	12	0.2	0.3	47	4
マヨネーズ(卵黄)	5	34	0.1	0.1	1	4
小計		199	8.2	0.7	295	138
合計		608	10.1	1.7	520	198

### ★栄養士からのコメント★

でんぷんホットケーキミックスは、焼いても、蒸しても、揚げても利用できる便利な「でんぷん食品」です。今回はサツマイモと枝豆をトッピングして蒸しパンを作りましたが、バナナやチョコレートを混ぜ込んだり、お好みの物を加えてオリジナルの蒸しパンが楽しめます。また、小さく作って冷凍しておけば、手軽な補食として利用ができます。粉に含まれるたんぱく質はゼロですので、安心して楽しんでください。ただし、100g当り食塩が0.6g含まれますので、組合せるおかずの塩分の調整はしっかり行いましょう。冷めてもおいしいので、お弁当に持って行くことも可能ですよ。

また、暑い時期は台所仕事も大変ですよね。そんな時、オムレツサラダは簡単にできてバランスのいいごちそうサラダです。野菜はあるものを利用したり、コンビニのサラダを買ってきてもいいでしょう。オムレツを作ったのせればあっという間に完成です。どうぞお試しください。