

「好きな野菜でもちもちチーズパン」

材料

20 個分



【生地】

白玉粉	…	110g	
牛乳	…	120ml	
塩	…	0.7g	+
粉チーズ	…	35g	
サラダ油	…	大さじ 1	

【具材】

かぼちゃ	…	50g
じゃがいも	…	50g
ほうれん草	…	25g
きなこ	…	適量
黒ごま	…	適量



好きな具材を選んで、必要な栄養素を補いましょう！
どれも美味しくてオススメ★



作り方

1. 白玉粉を袋のままめん棒で叩き、細かくつぶす
2. 白玉粉 110g に牛乳を入れて軽く混ぜ、まとめやすくするために 5分ほど浸す。
3. ①をこねて、まとまってきたら、粉チーズ、塩、サラダ油を加え、まとめる。
(パン生地ほどにまとまらない場合は、予備の白玉粉を加えて調整する)
4. 生地 100g に対して、好きな具材を上分量ずつ加えて、良くこねる。
5. ピンポン玉くらいの大きさに丸め、予熱したオーブンで焼いて完成。
(①180℃で 15～20 分)

