

豆乳おからパンケーキ ペパーミントティー

妊娠悪阻の緩和

● ● ● 豆乳おからパンケーキ蒸しパンの作り方 ● ● ●

【材料】 1人分

- ・ 蒸しパンミックス 25g
- ・ おから 10g
- ・ 卵 20g
- ・ 無調整豆乳 20ml
- ・ オリーブオイル 10g

【作り方】

- ① 蒸しパンミックスにおから、卵を入れて混ぜる
- ② 固さを調整しながら、豆乳を入れる
- ③ オリーブオイルを薄く敷き、パンケーキを焼く



今日のおやつは

215kcal (1人分2枚あたり)

動物性の油（バター）を使用せず、植物性の油（オリーブオイル）を使用しています。