

# ヘルスメイトおすすめおやつ



## かぼちゃのプリンケーキ

### 材料 6人分

かぼちゃ	150g
牛乳	300ml
卵	2個
砂糖	65g
ホットケーキミックス	50g

### 一人当たりの栄養

エネルギー	144kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	4g
食塩相当量	微量

### 作り方

- ①かぼちゃは電子レンジにかけ柔らかくする。
- ②すべての材料をミキサーにかける
- ③炊飯器の釜に油を薄くひく。
- ④炊飯器に入れてスイッチオン♪
- ⑤炊飯器は2回スイッチを押すとよい。