

キャベツのオリジナルレシピ 応募用紙

料理名	キャベツ入り蒸しパン	
氏名	庄本 航	
料理の完成写真		アピールポイント
		野菜がとれるおやつです。
材料・分量（4人分）	作り方	
<p>キャベツ 50g</p> <p>にんじん 20g</p> <p>蒸しパンミックス 180g</p> <p>卵 1個</p> <p>牛乳 140ml</p>	<p>① キャベツとにんじんをみじん切りにする。</p> <p>② 卵と牛乳を混ぜる。</p> <p>③ ミックス、キャベツ、にんじんを②に入れ泡立て器でよく混ぜ合わせる。</p> <p>④ 8等分してカップケーキの型に入れる。</p> <p>⑤ 蒸し器に水を入れて火にかける。沸騰したら④を並べてふたをし、15分間蒸す。</p>	