



# 低糖質でおいしい明太マヨチーズパン

小林 未佳

## 材料・分量 (4人分)

〈パンの材料〉

オートミール …………… 200g  
牛乳 …………… 400ml  
砂糖 …………… 40g  
卵 …………… 4個 (200g)  
ベーキングパウダー …………… 24g

〈カッテージチーズの材料〉

牛乳 …………… 600ml  
レモン汁 …………… 40ml  
マヨネーズ …………… 20g  
明太子 …………… 100g  
きざみのり …………… 2g

## 作り方 (時間:30分)

- ① 牛乳600mlを鍋に入れて中火で温め、沸騰直前にレモン汁を入れ軽く混ぜる。  
火を消して10分置く。
- ② キッチンペーパーをひいたざるで①を漉す。
- ③ オートミールと砂糖、ベーキングパウダーを合わせ、牛乳400mlを入れて3分放置する。  
卵を入れ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ④ 明太子の皮を取り、マヨネーズと合わせます。
- ⑤ パンの上に④と②のチーズをのせます。
- ⑥ きざみのりをかけたら完成です。

## セールスポイント

牛乳をたくさん消費できるようにしました。

オートミールが最近流行っているので使用しました。