

かんたん レンジで簡単ごはん



む レンジで蒸しパン

(エネルギー 268 キロカロリー・食塩相当量 1.0g) / 1個分

ざいりょう (4~5個分)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • ホットケーキミックス 200g • 牛乳 100g • 卵 1個 • チーズ 50g | <ul style="list-style-type: none"> • ウインナー 5本 • 冷凍ほうれん草 50g • ミックスベジタブル 50g • マヨネーズ 10g |
|---|---|

つくりかた 作り方

| | | |
|---|--|--|
| ① | | <p>ホットケーキミックス、牛乳、卵をボールに入れて粉っぽさが無くなるまで泡立て器で混ぜる。</p> |
| ② | | <p>深めのお皿にクッキングシートをしてその中に①の生地を器の1/3量入れる。具を入れその上に生地を具がかくれるくらい入れる。チーズを上からかけてふんわりラップする。</p> |
| ③ | | <p>②を4~5個作ったら600Wの電子レンジで5分加熱する。出来ているか竹くしをさして確認する。(生地がついてこなければ良い) 器から出す。(熱いので気をつけてね。)</p> |

ワンポイント

ケチャップ、マヨネーズを上にかけても美味しいよ。チーズやウインナーを上にものせても大丈夫。ツナやコーンも美味しいよ。生地に甘い味付けがされているので砂糖などは足さないでね。

