

主食

朝レボ レシピ



point

枝豆入り蒸しパン

タッパーだけを使用して容器を汚すこともなく、短時間で作ることができます。

材 料（1人分）

ホットケーキミックス粉	50g
牛乳	40ml
卵	10g
むき枝豆	15g



【作り方】 一人分 エネルギー 240kcal

- ① タッパーを用意し、タッパーを覆うようにラップを敷く。
- ② 牛乳、溶きほぐした卵をラップを敷いたタッパーに入れ、ホットケーキミックス粉を加えてダマがなくなるまでよくかき混ぜる。
- ③ ②の生地の上に枝豆を散らす。
- ④ 電子レンジ600Wで3分間加熱する。
（タッパーの蓋はしなくてよい）
- ⑤ 食べやすい大きさに切り分ける。