



ベジパン

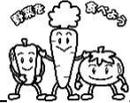


【材 料】

- ホットケーキミックス粉 150g
- A たまご 1個
- 牛乳または豆乳 100cc(カップ 1/2)
- ヨーグルト 50cc(約大さじ3)
- B ミックスベジタブル 60g(カップ 3/4)
- ウィンナー(小口切り) 40g(2~3本)
- ツナ 40g(小さい缶の 1/2)
- (しょうゆ 1~2g、マヨネーズ 1~2g)

☆種の作り方

- ①ツナにしょうゆをかけ(臭みが抜けます)マヨネーズを混ぜる。
- ②ボールに A を入れて混ぜ、更に B を入れて混ぜる。
- ③②にホットケーキミックス粉をざっと入れ、さっくり混ぜる。



*オーブントースター

- ①小さめのお玉でアルミカップに八分目くらいつく。(アルミカップ大きさによって6~10こくらい)
- ②オーブントースターのトレイに並べる。
- ③1000W で約10分、焼き目がついたらカップの上にもアルミホイルをかけ、さらに10分くらい焼く。(オーブントースターの熱量により焦げないように時間を調整してください)
- ④ようじなどを刺してサクッと何もついてこなければ、出来上がりです。

*電子レンジ

- ①紙カップにつき、600W で3分~3分30秒(カップの大きさで時間を調整してください)
- ②ようじなどを刺して焼き上がりを確認する。

*炊飯器

- ①お釜にバターを塗り、混ぜた材料を全て入れる。
- ②ケーキボタンまたは炊飯のボタンを押す。スイッチが切れたら10分保温して出来上がり。

できあがり!

