

# カップ de 肉まん

## 【材 料】 マグカップ 4 個分

ホットケーキミックス	150g 入 1 袋	
牛乳	100ml	
卵	Mサイズ 1 個	
◎具	サラダ油	小さじ 1
	豚ひき肉	50g
	にんじん	1/4 本 みじん切り
	玉ねぎ	1/2 個 みじん切り
	たけのこ	20g みじん切り
	干し椎茸	1 個 みじん切り
	塩	小さじ 1/4
	ソース	大さじ 1
	(中濃・ウスターお好みで)	
	小麦粉	小さじ 1
サラダ油	小さじ 1	



## 【作り方】

- ①サラダ油で豚ひき肉と玉ねぎを炒める
  - ②豚ひき肉に火が通ったらにんじん、たけのこ、干し椎茸を加えてさらに炒める
  - ③全体に火が通ったら調味し小麦粉を振り入れる
  - ④ボールに牛乳と卵を入れよく混ぜる
  - ⑤④にケーキミックスを入れてさっくり混ぜる
  - ⑥マグカップの内側にサラダ油を薄く塗っておく
  - ⑦大きめのスプーン一杯強の⑤をマグカップの底に広げるように入れる
  - ⑧具を 1/4 ずつ⑦の中に入れる
  - ⑨500Wの電子レンジで 1 分加熱する
  - ⑩電子レンジから⑨を取り出し残りの⑤を 1/4 ずつ具を隠すように入れる
  - ⑪再度 500Wで 3 分加熱する
- ※竹くしを挿すなどして加熱具合を確認する  
加熱が足りない時は 30 秒くらいずつさらに加熱する

★ちょっとアレンジ★

サラダ油とソースをごま油とオイスターソースに変えて中華風に、オリーブ油とケチャップに変えてイタリアンにも！