



子供といっしょに作ろう軽食 むしパン3種



エピソード

むしパンはホットケーキミックスを使うと手軽に出来るので 軽食にしたり、幼稚園のお弁当にも入れました。

今回の具の他 ありおろし人参やウインナー粉チーズ... を使うとよりお食事感があます。
きざみピーマンを使ったら残ってしまった
やりすぎました...

1. 材料(つくりやすい分量)

ベースになる生地

ホットケーキミックス	200g) まぜ合わせて3等分する ①. ②. ③ とする
豆乳	200cc	
卵	1コ	

コーンとベーコン

生地 ①	
コーン缶	大きじ 2
ベーコン	1/2 枚 ... 小さく切る

レーズン

生地 ②	
レーズン	大きじ 1 ... ぬるま湯でもどす

金時豆とおにぎ

生地 ③	
金時豆の甘煮	大きじ 1 と 1/2 ← 市販のパック入り 100円くらい
おにぎ	大きじ 1

お弁当用カップ(レンジ対応可) 4号で
とれどれ3つずつ出来ます

3. つくり方

- ① それぞれベースの生地とまぜて **カップ** に分けます。
 - ② 蒸気の上上がったむし器で強火で8分。竹串をさしてついてこないとOKです。ついてくるようだったらあと1、2分延長して
- ♪ **フリッツ** としたれいかりに仕上げたい時は、生地を入れたカップを さらにれい小さい耐熱の容器に入れておくといいです。生地が広がらないよ。