

キャロットパン



【材料】4人分

ホットケーキミックス 100g
にんじん 50g
卵 1/2個
チーズ..... 20g
バター 6g
牛乳 60cc



(1個分 139kcal)

【作り方】

- ① にんじんはすりおろす。
- ② 常温に戻したバターに卵を加え、よく混ぜる。
- ③ ①と残りの材料をすべてボウルに加えよく混ぜる。
(生地の高さは牛乳で調整する。)
- ④ 生地をカップに入れ、蒸し器で15分程度蒸す。

Point

☆竹串などで刺して生地がつかなければ蒸し上がり!

