



ふう ケーキサレ風むしばん



ざいりょう (1人分)

ホットケーキミックス	50グラム
とうにゅう 豆乳	45ml
えだまめ	適量
コーン缶	適量
シーチキン	適量



つくりかた

ざいりょう ようい
①材料を用意する。



とうにゅう
②ホットケーキミックスに豆乳をいれて
混ぜる。



ぐざい い
③具材をカップに入れる。

でんし ふん
④ラップをかけて電子レンジで2分
かねつ
加熱する。



☆ワンポイントアドバイス☆
具材をバナナとチョコチップにすればデザートになるよ。