

朝食&ランチに♪レンジ☆HMピザ蒸しパン by ほっこり~の



作りかた

1. ボールに、ホットケーキミックス・水・塩・サラダ油を入れて泡立て器で混ぜる。
2. グラタン皿など、電子レンジ使用可能で深さのある器に薄くサラダ油(分量外)を塗り、①の生地を流し込んで表面を平らにする。
3. ②の上にケチャップ・塩・こしょうをかける。
4. ③の上にピザ用とろけるチーズをのせ、切るか手でちぎったベーコンをのせたら、ふんわりラップをかける。
5. ④を **レンジ** **600W** **1分30秒~2分** 加熱し、そのまま1分蒸らす。
6. ⑤のラップを取り、お好みで乾燥バジルを振りかける。

手動

レンジ

600W
加熱：1分30秒~2分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

319kcal

塩分

3.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

材料	耐熱容器 1皿分
ホットケーキミックス	50g
水	40mL
塩	小さじ1/8
サラダ油	大さじ1/2
ケチャップ	適量
塩	少々
こしょう	少々
ピザ用とろけるチーズ	適量
ベーコン	適量
乾燥バジル(お好みで)	適量

調理のコツ・ポイント

トッピング用のとろけるチーズの分量の違いで、加熱時間が長めに必要な場合もあります。様子を見ながら調節してください。
器の形や大きさに合わせて、加熱時間を調節してください。
食べる時は、そのままフォークどうぞ☆