



作りかた

1. ボウルに材料を上から順に入れて都度よく混ぜる
2. 茶漉しで漉しながら、耐熱容器にそそぐ
3. ラップせずに、レンジ 600W 約1分30秒 加熱する

手動

レンジ

600W
加熱：約1分30秒

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

196kcal

塩分

0.3g

※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-WIB対応レシピです。

材料	1人分
卵	1個
砂糖	小さじ1～
牛乳	50mL
薄力粉	大さじ2

調理のコツ・ポイント

もっちり食感でプディングみたい♪
出来立て熱々もいいし、冷やしてもうまうま～♡
お好みで粉糖をふったり、ジャムを添えたり♪
すぐ出来るので、朝食やおやつにもピッタリですよ◎♡