



カラフル電子レンジケーキ



15分
で
できる！

カルシウム 95mg

【材料】(牛乳パック 1個分)	【作り方】 1人分 127 kcal												
<table><tr><td>赤ピーマン</td><td>75g</td></tr><tr><td>6Pチーズ</td><td>60g</td></tr><tr><td>卵</td><td>1/2個</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>60ml</td></tr><tr><td>ホットケーキミックス</td><td>100g</td></tr><tr><td>バター</td><td>大さじ1</td></tr></table> <p>家にある野菜を使って楽しくアレンジ！！</p>	赤ピーマン	75g	6Pチーズ	60g	卵	1/2個	牛乳	60ml	ホットケーキミックス	100g	バター	大さじ1	<p>赤ピーマンはみじん切り、6Pチーズはちぎる。ボウルに卵、牛乳、溶かしたバターを入れよく混ぜる。ホットケーキミックス、 を加えてさらに手早くしっかり混ぜ合わせる。</p> <p>を牛乳パックの空き箱に流し入れ、電子レンジ(600w)で2分30秒程加熱する。</p> <p>6等分に切り、器に盛り付ける。</p> <p>牛乳パックは下から 11cm を目安にカットして容器に使用します。</p>
赤ピーマン	75g												
6Pチーズ	60g												
卵	1/2個												
牛乳	60ml												
ホットケーキミックス	100g												
バター	大さじ1												