



枝豆とベーコンの マグカップ蒸しパン

調理時間
約 10分

1人あたり
カロリー
319
kcal



※写真はイメージです。

枝豆とベーコンの マグカップ蒸しパン

●調理時間/約10分 ●カロリー/319kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

【材料2人分】

ホットケーキミックス…………… 1/2袋
卵…………… 1個
牛乳…………… 80ml

ベーコン…………… 1パック
冷凍枝豆…………… 40g(さや付き)
黒こしょう…………… 適量

【作り方】

- ① ベーコンを1cm幅の短冊切りにする。冷凍枝豆は解凍して豆を取り出す。
- ② ボウルに卵と牛乳を入れよく混ぜ、ホットケーキミックス・①を加えて、切るように軽く混ぜる。
- ③ ふたつのマグカップに均等に生地を流し入れて、500Wの電子レンジで2~3分加熱する。
※生地に竹串を刺して、生焼けの生地がつかなければしっかり火が通っています。
- ④ 仕上げに黒こしょうを振る。