

む みかん風味蒸しパン



1個あたり
エネルギー：155kcal
食塩相当量：0.3g

【材料 小8個分】

- たまご 卵 2個
- ぎゅうにゅう 牛乳 大さじ2
- サラダ油 大さじ2
- ホットケーキミックス 200g
- オレンジマーマレード 大さじ2
- 100%みかんジュース 大さじ4

【作り方】

- ① ボウルに卵を溶き、牛乳、サラダ油を加え混ぜる。ホットケーキミックス、マーマレード、ジュースを加えさらに混ぜ、マフィン型に半分の量まで入れる。
- ② 電子レンジで2~3分、竹串を刺して、生地がついてこなくなるまで加熱する。

※電子レンジは600wです



しゅん 旬の時期にはみかんの果汁をしばって作ってみましょう。

また、紙コップやマグカップでも作れる手軽なレシピです。マグカップは、熱が入りにくいので、竹串を刺して様子を見ながら加熱時間を調節しましょう。