

●ホットケーキミックスでカンタンむしパン

ざいりょう ☆材料☆

- ・ホットケーキミックス：150g
- ・ドライフルーツ（レーズンなど）：30g
- ・豆にゅう（LL牛にゅうでもOK）：150g
- ・油：小さじ1



☆作り方☆

1. ポリぶくろにホットケーキミックスとレーズンを入れ、空気をふくませながらまぜる。
2. 豆にゅうと油を加えてまぜ、こねる。
3. 空気が入らないようにぶくろをねじり、上の方で口を結ぶ。
むす
4. 30分ほど湯せんする。
5. なべからぶくろを取り出し、食べやすい大きさに切り分けて完成！
かんせい

ホットケーキミックスでカンタンむしパン

3つの食品のグループ

赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える
肉、魚、たまご、大豆 にゅうせい品、海そう		ごはん、パン、めん、 いも、油、さとう		野菜、きのこ、果物	
					
豆にゅう		ホットケーキ ミックス 油		ドライフルーツ	