

忙しい朝に... 5分でできる! 簡単カップケーキ



- 〈材料〉 フレーン 1カップ分
- ・ホットケーキミックス 1/4袋 (50g)
 - ・卵 Mサイズ 1個 (50g)
 - ・砂糖 大さじ1杯 (9g)
 - ・牛乳 大さじ1杯 (15g)
 - ・サラダ油 小さじ1杯 (4g)

〈作り方〉

- ① 材料をすべて大きめの耐熱カップに入れ、粉っぽさがなくなるまでフォークでよく混ぜる。
- ② 電子レンジ 600Wで2分半加熱する。
※ 500Wの場合3分ほど。

スープカップが
オススメ!

◎ ホットケーキミックスが
ないときは...
 ・薄力粉 大さじ5杯 (45g)
 ・ベーキングパウダー
 小さじ1/2杯 (2g)
 で代用し、
 砂糖を
 大さじ1杯 → 大さじ2杯
 にします。

🌸 簡単アレンジ 🌸

※ 作り方はフレーンと同じ

ボリュームアップ!

バナナ 

- フレーンの材料にバナナを1/2本入れ、フォークでつぶし混ぜる。
- 残りのバナナは輪切りにし、上に飾って加熱する。

おやつにもオススメ!

ココア 

- ホットケーキミックスを大さじ5杯 (45g) に変更し、ココアパウダー 大さじ1杯 (5g) を加える。