

レンジでマグカップケーキ



材料（1人分）

ホットケーキミックス	50g
牛乳	40g
チーズ	10g
ウインナー	1本
冷凍ほうれん草	5g
マヨネーズ	大さじ1/2弱

作り方

- ①250～300mlのマグカップの内側にマヨネーズを塗る。
- ②ウインナーを5mm幅に切る。
- ③ウインナーとその他の材料をすべてマグカップに入れ、粉っぽさがなくなるまでスプーンで混ぜる。
- ④ふんわりラップをし、600Wで1分40～2分加熱する。
- ⑤串を指し生地が付かなかったら完成。

コツ・ポイント

- ・マヨネーズをカップの内側全体に塗ることで、生地が取れやすくなります。
- ・ウインナーを魚肉ソーセージやツナ缶に代えても美味しいです。
- ・冷凍ほうれん草の代わりに冷凍ベジタブルミックスを使ってもよいです。
- ・牛乳の代わりにトマトジュースや豆腐40gでも美味しいです。

《1人分栄養価》

エネルギー	332kcal
たんぱく質	12g
食塩相当量	1.1g

レシピ提供：栄養士みやまえ応援団