

簡単

# フライパン蒸レパン



## 材料 (8個分)

- ・ ホットケーキミックス ... 200g
- ・ 卵 ... 1個
- ・ 牛乳 ... 100cc
- ・ サラダオイル ... 大さじ1

- ① 卵と牛乳、サラダオイルをよく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスを加えて、ゴムベラで混ぜる。(練らない様に...)
- ③ アルミカップに注ぎフライパンにならべる。
- ④ フライパンの底に1cm 弱の湯を入れてふたをする。  
※ 最初は強火。  
↓  
沸とうしたら 中火・弱火
- ⑤ 10分程 蒸す。