



Recipe 17

フライパンひとつで手軽に
チーズ蒸しパン

材料 (5個分)

スライスチーズ	3枚	●卵	1個
牛乳	大さじ3	●砂糖	大さじ2
ホットケーキミックス	100g	●サラダ油	大さじ1.5
		●粉チーズ	大さじ1

作り方

- 1 耐熱ボウルにスライスチーズをちぎり入れて牛乳を注ぎ、(ラップなしで)600Wのレンジで1分加熱し、よく混ぜてチーズを溶かす。
- 2 ●を加えてよく混ぜ、次にホットケーキミックスも加えて混ぜる。グラシンカップを敷いた耐熱容器に注ぐ。(耐熱容器ならなんでもOK)
- 3 フライパンに1.5cm高さの湯を沸かし、2を並べ、布巾を巻いた蓋をのせて【火力5】で12分蒸す。
- 4 蒸しパンを取り出し、フライパンの湯を捨てる。フライパンに薄くサラダ油(分量外)を伸ばして【火力5】にかけ、蒸しパンを逆さまにして入れ、表面に軽く焼き色をつける。

Point

- 約120mlの耐熱容器を使用しています。湯呑みやマグカップなどで作ってもOK!
高さ的にフライパンに入らなければ鍋を使用してください
- グラシンカップがない場合は、容器に薄くサラダ油を塗っておくとくっつきにくくなります
- 工程4は省いてもOK