

長期休みにおすすめ！お助け簡単レシピ

●主食+主菜+副菜が揃った

野菜のカップケーキ



材料【5人分】

- ・ホットケーキミックス … 200 g
- ・卵 … 50 g (1個)
- ・牛乳 … 100mL
- ・冷凍ブロッコリー … 50 g
- ・冷凍カボチャ … 50 g
- ・バター … 60 g
- ・チーズ … 100 g

作り方

1. ホットケーキミックス、卵、牛乳、溶かしたバターを加えて混ぜる。
2. 冷凍ブロッコリー、冷凍カボチャを電子レンジで解凍し荒く刻む。
3. チーズを角切りにする。
4. 生地に刻んだ野菜の半分を入れ混ぜる。
5. カップケーキの型に生地を均等に入れ、上に残りの野菜、チーズをのせる。
6. 600wの電子レンジで4分加熱し完成。

