



# 紙コップ蒸しパン



## 材料（1個分）

ホットケーキミックス	30g
牛乳	30g
紙コップ（200ml程度）	1個
☆お好みで好きな食材	
例：チョコレート バナナ	
ジャム アーモンド	
魚肉ソーセージ	

## 作り方



- ①紙コップに好きな絵を描こう ②ホットケーキミックスと牛乳と好きな食材を入れよう



- ③スプーンでよくかき混ぜよう ③電子レンジ600Wで1分間加熱しよう

## ワンポイントアドバイス

- ・絵を書くことやよくかき混ぜることは、親子で楽しくクッキングしてみましよう。
- ・牛乳を入れることで、不足しがちなカルシウムを摂ることができます。