



< トマト むしパン >

(紙コップ 8コぶん)

- ・ ホットケーキミックス ... 200g (^{こぶく} 小袋 1)
- ・ トマトジュース ... 120cc
- ・ たまご ... 1コ
- ・ サラダオイル ... おおさじ 2
- ・ フーズ ... 2コ
- ・ ソーセージ ... 3~4ほん

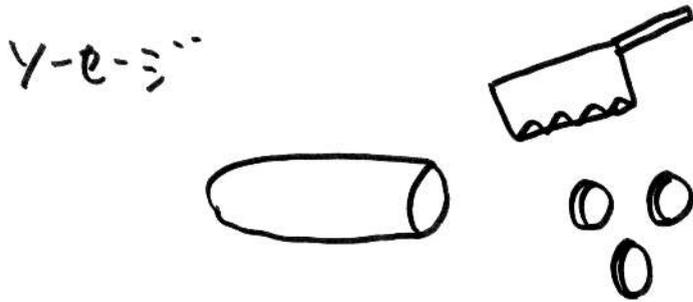
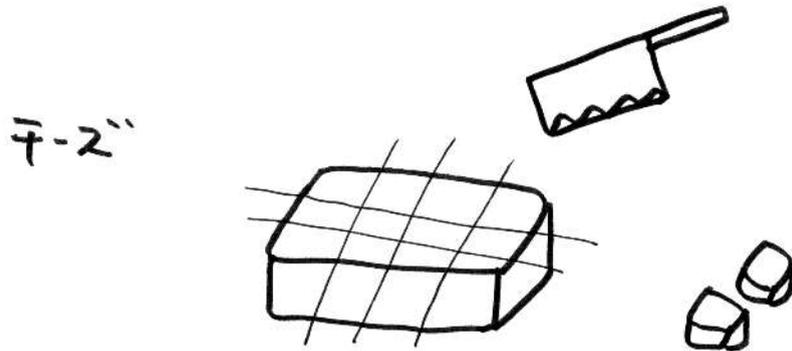
< 黒とう むしパン >

(紙コップ 8コぶん)

- ・ ホットケーキミックス ... 200g (^{こぶく} 小袋 1)
- ・ きゅうり ... 120cc
- ・ たまご ... 1コ
- ・ サラダオイル ... おおさじ 2
- ・ ^{くろ} 黒ざとう ... おおさじ 3~5
- ・ ゆであずき ... 1/2かん

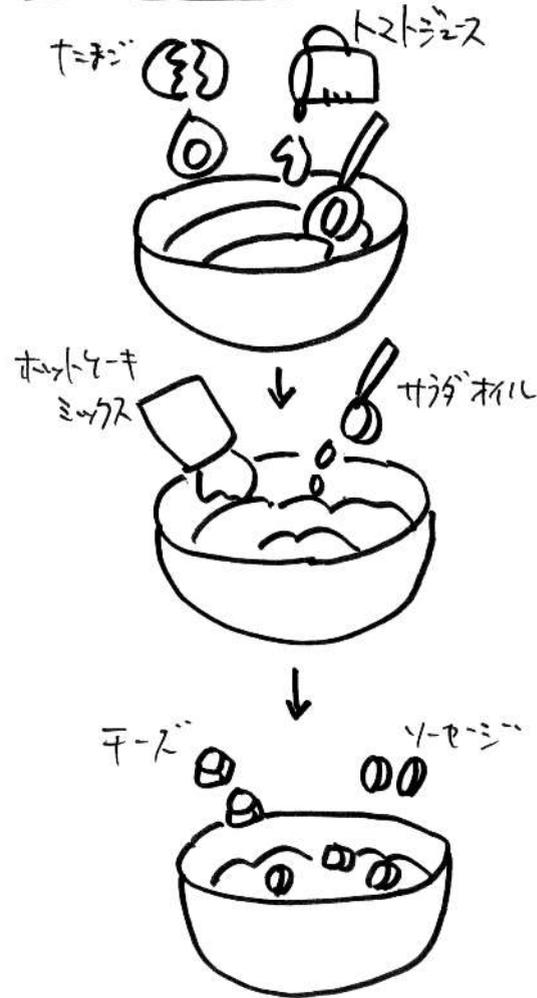
1. 具を切る

ちいさく切る



2. まぜる

トートおひん



黒いおひん

たまごと
ぎゅう(牛)



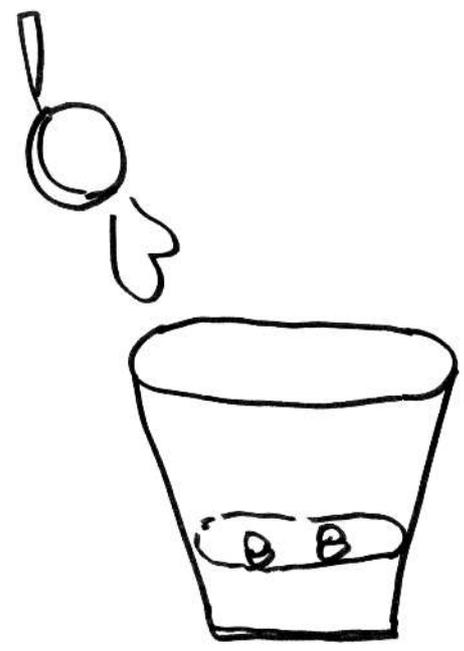
ホットターキーミックス
と
サフラオイル



黒いおひん
と
ゆであずき

3. ^{かみ}糸はコップ[°]に^いれる

8[°]に^かける



4. レンジ[°]で^あます

1[°]ずつに^ラップ[°]を³ふ^かい^かける



1[°]かい 4[°]

600w[°] 2[°]ふ^かい[°] 30[°]び[°]ょう レンジ[°]に^かける



よ^うす[°]を^あめ[°]て^か。