

レンジ むしパン

オ2たん!

< ココア >

+ ココア.. おおさじ 2

- ・ ホットキーミックス ... 200g
- ・ ギャウ(=ウ) ... 120cc
- ・ たまご ... 1コ
- ・ さとう ... おおさじ 2
- ・ とかしバター ... 20g
- ・ チョコチップ°

(e サラダあぶらでもok.
(おおさじ 2))



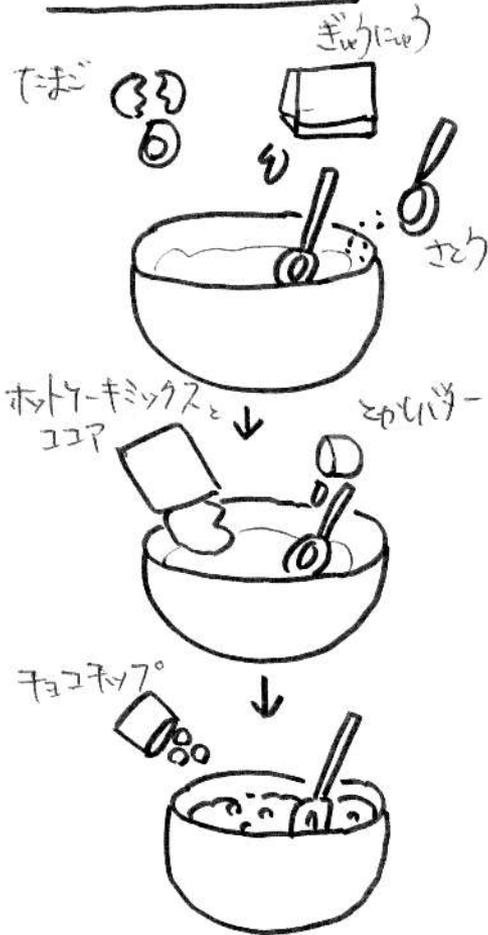
2007. 9. 8

< みそパン >

- ・ ホットキーミックス ... 200g
- ・ みそ ... 120cc
- ・ たまご ... 1コ
- ・ さとう ... おおさじ 2
- ・ サラダあぶら ... おおさじ 2
- ・ みそ ... おおさじ 2
- ・ くろごま

1. ざいりょうをまぜる

ココアむしパン



みそむしパン

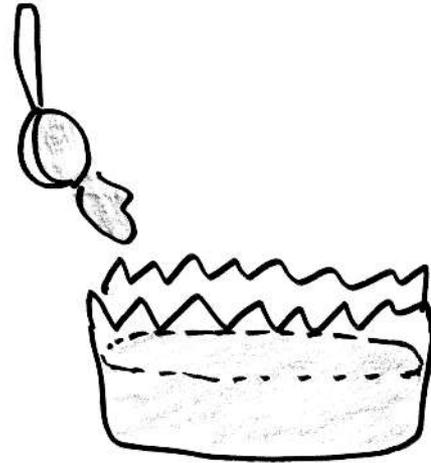
「まご」とみそと
みそとさとう

↓
ホットクリーム
と
サラダオイル

くるごまは
トッピング

2. カップにいれる

8~10にわける



ラップを
かける



3.レンジでむす

1かい 4コ.

600wで 2分30秒

ふたをひらけ.

