

# ピザパン



## メモ

ホットケーキミックスを使って簡単に作れるパンです。お好みの具材をのせてレンジしても楽しいです。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
82kcal	2.7kcal	44mg	0.2kcal

## レシピ (おやつ)

### ピザパン



#### 《材料 アルミカップ 10個分》

・ホットケーキミックス	150g	・ピザ用チーズ	大さじ3
・牛乳	50g	・玉ねぎ	1/4個
・卵	1個	・ケチャップ	大さじ1と1/2



#### 《作り方》

- ①玉ねぎをみじん切りにして火を通す。
- ②チーズ・ケチャップ・玉ねぎを合わせておく。
- ③牛乳と卵をボウルに入れて混ぜ、ホットケーキミックスも加えて混ぜる。
- ④アルミカップに③を入れ、真ん中に具材を置いて170度のオーブンで15分焼く。  
※オーブンによって調整して下さい。