

時短！簡単！美味しい！

ミートソース蒸しパン



材料＜4人分＞

ホットケーキミックス	1袋
牛乳	40cc
たまねぎ	中1/4個
豚ひき肉	20g
にんじん	1/5本
ケチャップ	適量
顆粒コンソメ	0.5g
ピザ用チーズ	適量

作り方

- ①玉ねぎ、人参をみじん切りにし、豚ひき肉と炒める
- ②①にケチャップ加え、煮つめてコンソメで味をつける（ミートソース完成★）
- ③ホットケーキミックスに牛乳を入れて混ぜる※ホットケーキを作るくらいの柔らかさ
それをクッキングシートをひいたお椀に入れる
- ④③の上にミートソースとピザ用チーズをかけ、ラップをし、600wのレンジで1分半加熱をしたら完成★
※竹串やつまようじなどをさし、生地がくっついてこなければ大丈夫です！

給食より

ミートソースさえ作っていただければ、朝の忙しい時間に簡単に作れるメニューで子どもも大人も大好きな味です！
もちろん市販のミートソースの素を使ってももらっても大丈夫ですよ♪

美味しいよ～

