

パワーアップ朝ごはん

『マグカップで簡単♪ベーコン蒸しパン』

<材料 1人分>

ベーコン	30g
コーン缶	10g
にんじん	5g
薄力粉	大さじ3
ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
牛乳	大さじ2
塩	適量
こしょう	適量

A

<作り方>

- ① ベーコンは1cm幅に切り、コーン缶は水を切っておく。
- ② にんじんは千切りにし、柔らかくなるまでレンジで加熱する。
- ③ マグカップにAをすべて入れ、混ぜ合わせる。
- ④ ③にコーン、にんじん、ベーコンをのせ、軽く生地に沈める。
- ⑤ 軽くラップをして、600Wのレンジで1分30秒加熱して完成。

