

簡単に作れる
朝ごはん
Vol.2

10分で作れる♪簡単蒸しパン

しまった！ご飯も食パンもない！今から炊く時間もない！そんなピンチの時にこのレシピを知っていると、あっという間にもちもち食感の蒸しパンが食べられます。野菜嫌いの子どものも食べやすいレシピです。

"レンジでお手軽" もっちり蒸しパン

材料

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・野菜ジュース約70cc ・卵1個
- ・砂糖、グラニュー糖お好みで



1 ボウルに全ての材料を入れ混ぜ合わせる。



2 混ぜたものを耐熱容器に入れる。
(タッパーやレンジOKのカップなど)
※容器の7分目までにする。



3 600Wのレンジで約3分加熱。
小さなカップなどを使用する場合は加熱時間を短めに。

爪楊枝で刺して生地がついてこなければOK

忙しい朝でも
パッチリ♪

ポイント!

加熱時間は電子レンジの機種などによって多少変わります。加熱しすぎるとかたくなるので、膨らんできたら様子を見ながら少しずつ熱を加えてね。甘くしたい場合は、混ぜる時に、ココアやチョコチップを加えたり、砂糖の量を増やしてもOK! 野菜ジュースの代わりに牛乳を入れてもつくれます。



食べ応えのあるもっちりした、かための食感の蒸しパンです。喉につまらないようによく噛んで飲み物と一緒に食べてくださいね!

安心して
永く暮らせる

子育てママが 嬉しい家

RESTのお家づくりは...

- **子育てママを応援!**
低価格で自然素材のお家を建築できます。
- **全て自然素材**
アトピーやぜんそくのお子様にかび・ダニ・ホコリは大敵。自然素材だけを使用し、空気の綺麗なお家を造ります。
- **経年変化を楽しむ**
家族と共に成長していく住まいを楽しんでいただけます。



設計には自信あり!
女性建築士がとことん
お付き合いします。



ホームページは
こちらから



Instagramも
ご覧ください



REST HOME
TEL.0898-55-8717

今治市喜田村6-3-5
TIME.10:00-18:00

- マクドナルド
- メガネ本舗
- マルハス4台自動機
- 冠野めい
- 産生会 今治病院

0歳からの
幼児教室

実際のレッスンを4回体験できます。

サマーレッスン受付中!!

サマーレッスン受講者全員に
レッスンで人気の**28曲**を厳選
国語・算数・理科・社会科ソング、英語 etc...

**「EQWELを体験
オリジナルCD」
プレゼント!!**

※原簿はイメージです。
※8月・9月・10月度生に限りです。

受講後、継続入生者全員に
**「EQWELオリジナル
バスターケース」**

**「教材券2,000円分」
プレゼント!!**

※原簿はイメージです。
※8月・9月・10月度生に限りです。

EQWELチャイルドアカデミーは親子一緒に楽しみながら「生きる力」を育む教室です。

コース ご案内	0か月	5か月	6か月	6歳	6か月・12歳	妊娠5・6か月~
	Happy Babyコース	幼児コース	英語コース	胎教コース		

No.1の幼児教室

EQWEL チャイルドアカデミー

西条市樋之口33-4

☎(0897)47-4421

携帯 090-2828-7151 (越智)

ママネットを見たとお気軽にお問い合わせください。

西条教室