

はちみつレモン 蒸しパン

電子レンジで
手軽に作れる！

arrange!



盛り付けイメージです。

材料 大き目のタッパー一つ分

- ホットケーキミックス …… 200g
- 卵 …… 1個 (50g)
- 牛乳 …… 80g
- サラダ油 …… 20g
- はちみつ …… 60g
- レモン汁 …… 50g

A

お好みでトッピングの
はちみつレモン漬け



POINT!!

牛乳や卵から、たんぱく質が摂れるのに加え
レモンに含まれるクエン酸には疲労回復効果
も！電子レンジで手軽に作れるので帰宅後す
ぐ食べられるのも、うれしいポイントです！



JAPAN BASE 調理長
水野 敏行 (みずの としゆき) さん

作り方

1

A を混ぜ合わせる



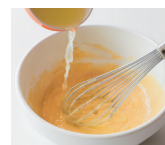
2

ホットケーキミックスに
1 を加えまぜ合わせる



3

2 にレモン汁を加え
ホイッパーで
しっかり混ぜる



4

タッパー (お好みの型) に
3 を流し入れる



タッパーの底に
クッキングシートを敷くと
加熱後、取り出しやすくなります。

5

軽くふたを乗せて (ラップでもOK)
電子レンジ 500W で 5分 加熱する

竹串をさして生地がつかなければ
OK。加熱が足りない場合は、少し
ずつ加熱して様子をご覧ください。

