

ホケミ×レンジ『さつま芋のカップケーキ』

材料(4人分)

さつま芋	40g
卵	1個
みりん	大さじ1/2
牛乳	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ1/2
ホットケーキミックス	100g



作り方

- ① さつま芋は1cm角に切り、水に10分さらす。
- ② ①の水気を切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で50秒加熱する。
粗熱が取れたらみりんをふる。
- ③ ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳とサラダ油を加え混ぜ、ホットケーキミックスも混ぜる。
- ④ ③に②を入れて混ぜる。
- ⑤ カップの7分目まで④を入れ、蒸気の上上がった蒸し器で7分蒸す。
(電子レンジを使う場合は、ラップをふんわりとかけ、600Wで1分50秒~2分加熱する。)