

レンジで 黒糖レーズンパン

材料 15cmの丸型（プラスチック保存容器等 電子レンジ対応のもの）

ホットケーキミックス	200 g	牛乳	100cc
黒砂糖	60 g	卵	1個
お湯	25cc		
レーズン	100 g		
サラダオイル	大さじ2		



作り方

- 1 レーズンはぬるま湯で洗ってザルにあげておく。
- 2 黒糖は大きい場合は細かく砕いて、お湯で溶く。
- 3 ボウルにホットケーキミックスを入れて、卵、牛乳、サラダオイル、2の黒糖、1のレーズンを加えてさっくり混ぜる。
- 4 型の内側に分量外の油を薄く塗り、3を流し入れて台の上に軽く落として空気を抜く。
- 5 電子レンジ500Wで7分加熱する。竹串をさして何もついてこなければ出来上がり。型から出して、冷ます。

食改さんおすすめレシピ

栄養量（1/8切れ当り）

エネルギー 206kcal たんぱく質 3.9g 脂質 5.4g 炭水化物 36.4g 食塩相当量 0.3g