



米粉*基本のフライパンパン*アレンジ

米粉ピザパン



アレンジする材料

- ・水分 160g のうち、トマトジュース（無塩）を 60g にする。（水は 100g）
- ・片側を焼いてひっくり返したタイミングで ウィンナー・コーンやピーマン・ケチャップ・チーズをのせて 8分蓋をして焼く。

具をのせる



↓もう焼いた面

具を表面に置くため、生でも食べれる材料（コーンとか）↑まだ焼けてない面 やすくに熱が入りやすい材料（ピーマン輪切りなど）を置くようにしてください。

チーズは残り4分…というタイミングでのせてもいいです！
トマトジュースで固くなる場合は水分をたして調整。