

ちゃちゃっと

かんたん ★ レシピ ♪

ベジツナホットケーキ



<1人分の栄養価>

エネルギー 320kcal

たんぱく質 11.9g

食塩相当量 0.8g

<材料 2人分>

ホットケーキミックス : 100g

卵 : 1個

牛乳 : 50ml

ミックスベジタブル : 40g

ツナ缶 : 1/2缶 40g

油 : 小さじ1

<作り方> (13cm×18cmの卵焼き器の場合)

- 1 ボウルに卵と牛乳を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加えよく混ぜる。
- 2 さらに、ミックスベジタブルとツナ(缶汁ごと)も加え混ぜる。
- 3 油をひいて熱した卵焼き器に全量流し込み、弱火で焼く。
- 4 表面にふつつつ穴が開いてきたらひっくり返し、蓋をして火が通るまで焼く。

*フライパンで焼いてもOKです。

★おすすめポイント★

材料を混ぜて、卵焼き器で四角く焼き上げるだけ！
余ったら冷凍保存も可能♪