

男性が作る！簡単朝ごはんレシピ♪ 『元気パンケーキ』

彩り豊かな野菜を加えた栄養満点のパンケーキです。
料理に不慣れな男性でも、材料を混ぜて焼くだけの簡単調理！
忙しい朝にもぴったりで、手軽に美味しい朝食が作れます。

【材料】(2人分)

ホットケーキミックス	150g	卵	1 個
小松菜	50g	ちりめん	20g
ニンジン	20g	チーズ	30g
タマネギ	30g	牛乳	70ml

【1 人分の栄養価】

エネルギー:398kcal たんぱく質:16.5g 脂質:11.1g 炭水化物:60.6g カルシウム:296mg 食塩相当量:1.7g

【作り方】

- ①小松菜、ニンジン、タマネギを粗みじん切りにする。
- ②ボウルに卵と牛乳を入れて混ぜる。ホットケーキミックスを入れて軽く混ぜる。
野菜、チーズ、ちりめんを加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンを熱し、生地を入れ、弱火で焼く。
焼き色がついたら裏返し、蓋をして焦がさないようにゆっくり焼く。



周南市食生活改善推進協議会