

お食事パンケーキ



具たくさんのボリュームたっぷりのお食事パンケーキです。切って混ぜて焼くだけなので、とても簡単、朝ごはんやおやつにもおすすめです！

材料(2～3人前)

- A { 小麦粉 150g
ベーキングパウダー 小さじ2
牛乳 150ml
塩 小さじ1
卵 1個

ピザ用チーズ 50g
薄切りハーフベーコン 60g
玉ねぎ 1/2個
有塩バター 10g
ケチャップ 適量

ソースをかけてお好み焼き風にしても美味しいですよ！！

作り方

1. 玉ねぎは薄くスライスし、薄切りハーフベーコンを食べやすい大きさにきります。
2. ボウルに(A)の材料を全て入れてよく混ぜます。
3. 2にピザ用チーズ、薄切りハーフベーコン、玉ねぎを入れて混ぜ合わせます。
4. フライパンを中火で熱し、有塩バターを溶かします。
5. 生地を流し入れ中火で焼き、途中でひっくり返ししながら両面を焼いて出来上がりです。
6. お好みにケチャップをかけてお召し上がりください。

エネルギー：411 kcal 塩分：2.9g (おおよそ1人前)

このメニューには

“これ！！”

をプラスしましょう♪

① 野菜をプラス！

寒い時期には、具沢山の野菜スープをプラスして体を温めましょう。



② 乳製品や果物をプラス！！

バナナやキウイフルーツにヨーグルトを添えて、乳製品を取りましょう

