

フライパンでお手軽に★ケーキサレ (具たくさんパンケーキ)

【一枚分の栄養価】
エネルギー:514kcal
たんぱく質:14.7g
塩分:1.5g



「ケーキサレ」はフランス発祥のお惣菜ケーキ。本来はパウンド型で焼きますが、フライパンでお手軽に！

材 料 (3枚分)

ホットケーキミックス:200g	☆ミックスベジタブル:50g
卵:2個	☆玉ねぎ:1/2 個
牛乳:大さじ4	☆ウインナー:4本
オリーブオイル:大さじ2	☆ピザ用チーズ:20g
バター:15g	☆塩・こしょう:少々

※具材はほうれん草、きのこ、ミニトマト、ズッキーニ、パプリカなど、旬のお野菜でアレンジしてね♪ 残り野菜の救済にも Good!
※粗びき黒こしょうをたっぷり入れると大人味に☆

作 り 方

1. 玉ねぎは1cm 角に切って、電子レンジで2分加熱する。ウインナーは5mm 幅に切る。
2. ボウルに卵・牛乳・オリーブオイルを入れて泡立て器でよく混ぜあわせ、ホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜる。☆の材料も加えてさらに混ぜる。
3. 小さめのフライパンにバターを弱火で熱し、生地を1/3 量を流し入れ、蓋をして5分くらい焼く。きつね色になっていたらひっくり返し、蓋をして5分くらい焼き、竹串をさして生地がつかなければできあがり♪

※パウンド型で焼くときは、180℃に予熱したオーブンで40分くらい焼きましょう。

※まとめて作ってひとつずつラップに包み、フリーザーバックに入れて冷凍しておけば、忙しい朝にも解凍してトースターで温めれば出来立てのおいしさに♪