



～朝食におすすめ♪～

フライパンでケーキサレ風



栄養価（1人分）

エネルギー：355kcal

たんぱく質：15.4g

脂質：10.7g

野菜重量：165g

材料（2人分）

にんじん	1/3本
たまねぎ	1個
ほうれん草	1/4束
コーン缶	40g
ハム	2枚
塩・こしょう	少々
★ホットケーキミックス	100g
★卵	1個
★牛乳	大さじ2
粉チーズ	大さじ2
油	適量

野菜を1人165g分
とることができます！
ほうれん草を冷凍のものに
代えたり、お好みの野菜を
使ったりアレンジ自由♪

作り方

- ① にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、ハムは一口大にちぎる。ほうれん草は3～4cmのざく切りにして水にさらし、あくを抜いておく。
- ② フライパンに油を熱し①を炒め、塩こしょうで味をととのえた後、皿に移して粗熱をとっておく。
- ③ ★をボウルに入れ、混ぜる。
- ④ ②の粗熱が取れたら、③と混ぜ、コーンと粉チーズを加える。
- ⑤ フライパンに④を入れ、弱火でふたをして3分程度焼く。きつね色になったら裏返して火が通るまで両面を焼く。
- ⑥ 切り分けて皿に盛る。