

人参と豆腐の パンケーキ

豆腐が入ってもっちり食感。
甘さ控えなので、甘さがほしい場合はジャムなどを添えて。昼食やおやつにどうでしょうか。



《栄養価：1人分》

エネルギー	331 kcal
たんぱく質	12.8 g
脂質	8.7 g
カルシウム	113mg
食塩相当量	07 g

《2人分》

ホットケーキミックス	100 g
卵	2個
豆腐	100 g
人参	60 g
砂糖	10 g

豆腐はとくに水切りをしていません。



①人参はすりおろす。
豆腐・卵と混ぜる。

②①にホットケーキミックス・
砂糖を合わせ混ぜる。

生地が硬いようなら少量の牛乳を
加えましょう。すくって、たらりと
落ちるくらいが目安



③油をひいた、フライ
パンで両面焼く。

クッキングシートを利用
すると、油をひかなくても
きれいに焼けます。