

豆腐入り野菜パンケーキ

材料 4人分

ホットケーキミックス ... 200g

ソフト豆腐 ... 1丁

たまご ... 1個 ・ 牛乳 ... 少々

米粉チーズ ... 大さじ2

ツナ または ソーセージ

グリーンピース

粒立コーン

玉ねぎのみじん切り

お好みの野菜
量で作ってね

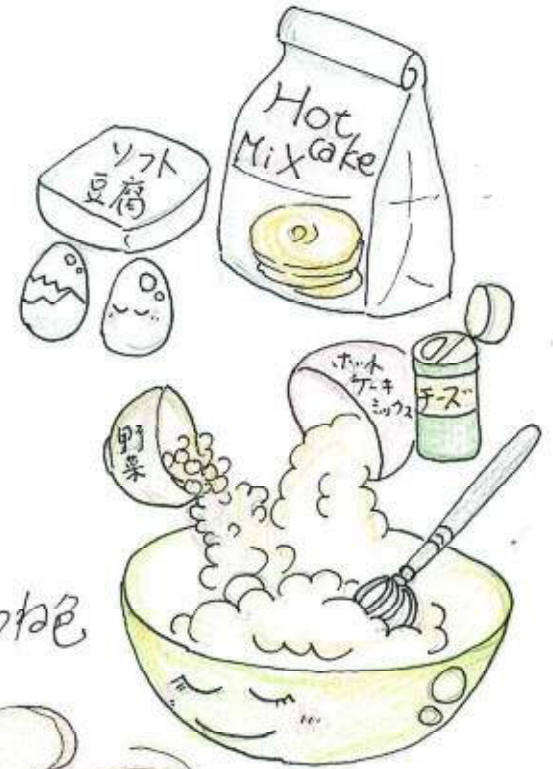
作り方

1 ボウルにホットケーキミックスと豆腐
たまごを入れ混ぜる

2 生地が固ければ牛乳を調節しな
がら足す。

3 お好みの食材をみじん切りにし
生地の中へ入れ混ぜる

4 ③の生地をフライパンでキツネ色
になるまで焼く。



※ 豆腐が入っているので
冷めてもふくら
もちもちです。^^

