



フライパンでつくる  
ケーキサレ



調理時間  
約20分

1人あたり  
カロリー  
477  
kcal

※写真はイメージです。

# フライパンでつくるケーキサレ

★ケーキサレとはフランス発祥のお惣菜です。

●調理時間/約20分 ●カロリー/477kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

## 【材料2人分】

ホットケーキミックス…………… 1/2袋  
卵…………… 1個  
牛乳…………… 70ml  
冷凍ほうれん草…………… 100g  
玉ねぎ…………… 1/4個

ベーコン…………… 2パック  
ピザ用チーズ…………… 30g  
オリーブオイル…………… 大さじ1  
ケチャップ…………… 適量

## 【作り方】

- ① ボウルに卵と牛乳を入れよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えて切るように軽く混ぜる。
- ② 玉ねぎはみじん切りに、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- ③ ①に②・冷凍ほうれん草・ピザ用チーズを加え軽く混ぜ、オリーブオイルを熱したフライパンに流し入れる。
- ④ 蓋をして弱火で5分、裏返して蓋をし4分ほど焼き、竹串を刺して生地がつかなければ火からおろす。
- ⑤ お好みの大きさに切って器に盛り付け、ケチャップをかける。