



いい朝
プロジェクト
Hello Good morning!



フライパンでつくる
ケークサレ



※写真はイメージです。



フライパンでつくるケークサレ

★ケーク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。