



ハンチー パンケーキ

調理時間
約 15 分

1人あたり
カロリー
479
kcal



※写真はイメージです。

ハムチーズinパンケーキ

●調理時間/約15分 ●カロリー/479kcal(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……………100g
卵……………1個
牛乳……………70ml
スライスチーズ……………4枚

ハム……………4枚
お好みのサラダ野菜……………適量
油……………大さじ1

【作り方】

- ① ボウルに卵と牛乳を入れてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えてなめらかになるまでよく混ぜる。
- ② 油の半量を熱したフライパンに1/2弱の生地を流す。
- ③ ②の生地の上にスライスチーズとハムをのせ、薄く生地をかぶせる。
- ④ 生地がふつふつとしてきたら返し、両面をしっかりと焼き上げる。この工程を2回繰り返す。
- ⑤ お好みのサラダ野菜と一緒に盛り付ける。