



いい朝
プロジェクト
Hello! Good morning!



パンケーキ ハムチーズ in



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回くり返す。
- ⑤ お好みのサラダ野菜と一緒に盛り付ける。