

体にやさしいレシピ

大豆とチーズのパンケーキ

主食



材料(4人分)

ホットケーキミックス……180g

A
卵……1個
牛乳……160ml
大豆水煮缶……1缶(120g程度)
プロセスチーズ……50g
ケチャップ……適量
オリーブオイル……小さじ1

下ごしらえ

♪ プロセスチーズ……1cm角に切る

作り方

① ボウルにAを入れて混ぜる。

② ①にホットケーキミックスを入れて混ぜ、大豆水煮缶とプロセスチーズを加えて混ぜる。

③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②の生地を入れて両面焼く。
お好みでケチャップを付けて食べる。

ポイント

- ♪ 大豆の甘味とチーズのコクが美味しいパンケーキです。柔らかいので小さなお子様から高齢者の方まで幅広く召し上がっていただけます。
- ♪ 大豆とチーズが入るので手軽にたんぱく質、カルシウムを摂ることができます。
- ♪ 朝食やおやつにぴったりです。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量※は0gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
283kcal	13.1g	10.2g	37.9g	262mg	204mg	1.0mg	2.9g	1.0g

※野菜の量……いも・きのこ・海藻は含まれていません。