

# ■春キャベツとハムのパンケーキ



所要時間



15分

## 【材料】（2人分）

春キャベツ…1～2枚    ロースハム…4枚  
ミックスベジタブル…40g    牛乳…90ml    卵…1/2個

ホットケーキミックス粉…100g

油…適量

## 【作り方】

- ①春キャベツ、ロースハムは1cm角に切る。
- ②ボウルに牛乳と卵を混ぜ合わせ、ホットケーキミックス粉を加えて混ぜる。
- ③ミックスベジタブルと①を加えてさらに混ぜる。
- ④フライパンに生地を流し入れ、中火で焼く。

### 【栄養成分など】（1人分）

- ・エネルギー 310kcal
- ・食塩相当量 1.1g

おやつにもOK！  
シロップやお好み焼き  
ソースなどをかけても  
おいしいです。

