

■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。

