

ダイニングメニュー

フライパンで簡単！新感覚のおかずケーキ

カラフル野菜のふんわりケーキサレ



■材料〈4人分〉

ブロッコリー	1/2株
ミニトマト	4個
ベーコン	2枚
コーン缶詰	1/2缶 (約75g)
◆A ホットケーキミックス	150g
たまご	1個
塩	小さじ1/2
水	大さじ2
マヨネーズ	大さじ3
オリーブ油	少々

■作り方…調理時間約20分

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて1cmの角切りにし、房と茎を500Wの電子レンジで1分半加熱する。ベーコンは1cm角に切る。ミニトマトは4等分にする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜる。
- ③②に①のブロッコリーの茎・ベーコン・コーン缶詰を加えて混ぜる。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、③の1/4量を入れ、上に①のブロッコリーの房・ミニトマトをのせる。ふたをして焼き、ひっくり返して焼けばできあがり。残りも同じように焼く。



- ・マヨネーズを入れると焦げやすいので、弱火でじっくり焼きましょう。
- ・ブロッコリーは粗熱を取ってから加えてください。

食事バランスガイド

1人あたり: 312 kcal



厚生労働省・農林水産省作成