

ダイニングメニュー

ふわふわ生地にチーズがカリカリ香ばしい!

サラミとカリカリチーズのパンケーキ



■材料〈4人分〉

- ◆A パンケーキミックス……………150g
- バター(溶かしたもの)……………20g
- ヨーグルト(プレーン)……………80g
- 牛乳または水……………50ml
- たまご……………1個
- ブロッコリー……………1/2株
- ドライソーセージ(サラミ)………1本
- ピザ用チーズ……………大さじ4~5
- 黒こしょう……………少々
- サラダ油……………少々

■作り方…調理時間約20分

- ①Aを混ぜ合わせる。
- ②ブロッコリーは小さめの房にわけ、塩ゆでする。
- ③ドライソーセージ(サラミ)は3mm幅くらいにスライスする。
- ④フライパンを熱し、サラダ油をひいて①を流し入れ、②・③をのせて黒こしょう・ピザ用チーズをのせる。
- ⑤焼き色がついたら返し、チーズがこんがりするまで焼く。



トッピングを変えているいろいろアレンジしてください。大きく焼いて、ピザのように切ってもいいです。ワインにもぴったりです。

食事バランスガイド

1人あたり:372 kcal

