

ariさん

県内在住。キッチンアドバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。



ワンポイント
赤ピーマンを使うと、赤色のパンケーキになります。
緑と赤をまぜてマーブル模様のパンケーキにも☆



ピーマン

パンケーキの 朝食ワンプレート

材料(2人分).....

ピーマン...3〜4個

ホットケーキミックス...150g

溶かしバター...50g

砂糖...少々

卵...1個

牛乳...100cc

※ベーコンエッグを作ります

ベーコン(厚切りのもの)2枚

卵...2個

ペペリーフ...適量

塩コショウ...適量

作り方.....

①ピーマンは3cm角に切り耐熱容器に入れラップをかけて3〜4分しんなりなるまでチンする。粗熱がとれたら牛乳とあわせミキサーにかけて攪拌する。

②ボウルに①と卵、溶かしバター、ホットケーキミックスを加え、よく混ぜる。

③フライパン、またはホットプレートで好みの大きさに焼き、ベーコンエッグと一緒に盛り付けて出来上がり(Ⓜ)

約803kcal