

千切大根パンケーキ

〔材 料(4人分)〕

千切大根(乾燥).....ひとつかみ
ホットケーキミックス.....200g
卵.....1個
水.....50cc

ベーコン
野菜

〔作り方〕

- ①戻した千切大根は食べやすい長さに切り、ホットケーキミックス、卵、水を加えて混ぜ合わせます。
- ②フライパンを熱して①を流し入れ両面焼きます。

※ベーコンなどを添えると朝食としておいしく召し上がれます。またシロップをかけるとスイーツにも。



弱めの中火で表面がプツプツしてきたら裏返してください。

〔栄養成分表示(1人前当たり)〕

カロリー: 217kcal	たんぱく質: 5.9g	脂 質: 3.4g
炭水化物: 40.7g	食物繊維総量: 2.0g	食塩総量: 0.6g

