



その他

豆腐で

もちいホットケーキ



■材料（2人分）

- ホットケーキ ミックス 150g
- 絹ごし豆腐 小1パック(150g)
- 卵 1個
- 牛乳 大さじ1
- 油 小さじ1



1人分
エネルギー 380kcal たんぱく質 13.0g 塩分 0.9g

このレシピでとれる食品群



あぶら



ぎゅうにゅう



たまご



だいず製品

★ ポイント ★

テフロン加工のフライパンなら、油なしでも焼けます。



■作り方（調理時間20分）

- ① ボウルに絹ごし豆腐・卵・牛乳を入れ、泡立て器で豆腐をしっかりくずしながら混ぜる
- ② ①にホットケーキミックスを入れ、混ぜ合わせる
- ③ 油を引いたフライパンを熱した後、ぬれ布巾の上で少し冷ます
- ④ 生地を半量を流し入れフタをして、弱火で約3分焼く
- ⑤ 表面にプツプツ小さな泡がでたら、裏返し約2分焼くもう1枚同様に焼く

★ アドバイス ★

ホットケーキにバターやはちみつをつける
と更においしくなります。
豆腐を加えているので、もちもちとした食感
で冷めてもしっとりしています。
たくさん作って冷凍しておくとも便利です。

