

豆腐パンケーキ

材料(1人分)

- ・絹ごし豆腐 … 20g
- ・ホットケーキミックス … 20g
- ・サラダ油 … 少々



作り方

- ①ホットケーキミックスに絹ごし豆腐を入れ混ぜ合わせる。
- ②フライパンに薄くサラダ油をひき、①を流し入れ焼く。



ポイント

★卵や牛乳がなくても、豆腐とホットケーキミックスだけで作ることができます。

★①の生地になんじんやほうれん草等の野菜をペースト状にして入れると、野菜の摂れるパンケーキを作ることができます。

