



# 豆腐のパンケーキ

材料 (26cmフライパン1枚分)

ホットケーキミックス	150g	ケチャップ	お好みで
豆腐	250g	マスタード	お好みで
ほうれん草 (ゆでたもの)	80g		
卵	1個		
水	80cc		



## 作り方

- 1 ほうれん草は2～3センチ長さに刻む。
- 2 ボウルの中で泡だて器を使って豆腐をつぶす。
- 3 なめらかになったら、ホットケーキミックス、卵、水、ほうれん草を加えてよく混ぜる。
- 4 フライパンに薄くサラダ油をひいて熱し、3の生地を流し入れる。弱火で5分、焼き色がついたら返して5分焼く。
- 5 切り分けて、お好みでケチャップ、マスタードを添える。



栄養量 (1/8切れ当り)

エネルギー 99kcal たんぱく質 4.1g 脂質 2.4g 炭水化物 15.0g 食塩相当量 0.2g

