

【材料】

ホットケーキミックス 100 g
 卵 1/2 個
 牛乳 } 合わせて 100 cc
 サラダ油 大さじ 1
 塩 小さじ 1/4

野菜 150～160 g
 (かぼちゃ、ズッキーニ、
 ブロッコリー、玉ねぎ、コーン
 パプリカなど) 野菜は工夫次第
 ベーコン 10～20 g
 チーズ 20～30 g

※野菜、ベーコン、チーズ合わせて
 200 g

【作り方】

- ① 野菜 (かぼちゃ、ズッキーニ、ブロッコリー、玉ねぎ、パプリカなど) 1 cm の角切りにする。
- ② ホットケーキの種を作るように、ホットケーキミックスと卵、牛乳、サラダ油、塩をよく混ぜて生地を作り、その中に野菜、ベーコン、チーズを入れる。
- ③ オープントースターか電子レンジで加熱する。
 - オーブントースター
 トレーにオープンペーパーを敷いて、種を流す。
 10分位加熱。途中アルミホイルをかぶせる。
 - 電子レンジ
 耐熱ガラス (バターを塗っておく) に種を流す。
 4分～4分30秒加熱する。