

たんぱく質が摂れる もちもちパンケーキ

豆腐やヨーグルトを入れることでたんぱく質が摂れてもちもちとした食感になります。



材料 (8切れ分)

- ・絹ごし豆腐 1パック(150g)
- ・抹茶スティック 1本
- ・ヨーグルト 1個(70g)
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・卵 1個
- ・ホットケーキミックス 1袋(150g)
- ・甘酒 大さじ3

～作り方～

- 1 電子レンジ対応可能ポリ袋にホットケーキミックス以外の材料を入れ、よく揉んで混ぜる。
- 2 ①にホットケーキミックスを加え、ダマにならないようによく揉んで混ぜ合わせる。
- 3 ②を大きめの耐熱容器に入れて形を整え、電子レンジ(600W)で約7分加熱する。
- 4 袋から中身を取り出し、8等分に切り分ける。

1切れ当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
116kcal	3.8g	3.8g	17.2g	0.2g