

# 栄養満点パンケーキ

## メニュー

- パンケーキ
- アボカドサラダ
- ウィンナーと野菜のスープ



洋風メニューに  
和風テイスト

## パンケーキ

### ◆材料(4人分)

ホットケーキの素	200g
水	180cc
ほうれん草	50g(2本)
ひじき(乾)	大さじ1
ミックスビーンズ	50g

### ◆作り方

1. ひじきはぬるま湯でもどす
2. ほうれん草はレンジで加熱し、水にさらしてアクを抜き、水を切り、細かく刻む
3. ミックスビーンズを加える
4. ホットケーキの素をダマにならないように水に溶き、1~3を入れて混ぜる
5. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、両面をこんがり焼く



## アボカドサラダ

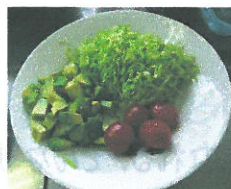
### ◆材料

キャベツ	1枚
アボカド	1個
ミニトマト	4個
ドレッシング	適宜

### ◆作り方

1. キャベツは千切り、アボカドが角切り、ミニトマトは1/4に切る

2. 器に野菜を彩りよく盛り付け、お好みのドレッシングをかける



## ウィンナーと野菜のスープ

### ◆材料

固形スープの素	2個
水	600cc
キャベツ	2枚
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
ウィンナー	6本

### ◆作り方

1. キャベツはざく切り、玉ねぎは半月のうす切り、にんじんは千切り、ウィンナーは縦半分に切る
2. 分量の水に固形スープの素を溶かし、にんじん→玉ねぎ→キャベツ→ウィンナーの順に入れて煮る

