

ベジタブルフレッド

1個（6切れ分）

絹ごし豆腐・・・110g
ホットケーキミックス1袋・・・150g
ミックスベジタブル・・・50g

<打ち粉>

薄力粉・・・適量

<1人分 1/6切れあたり>

108kcal カルシウム 35mg



<栄養価 1人分>

1/6切れあたり

108kcal カルシウム 35mg



<作り方>

1. オーブンは、200℃に余熱しておく。
2. ボウルに豆腐、ホットケーキミックスを入れ、ゴムベラで混ぜたパン生地に、ミックスベジタブルを混ぜて、1つにまとめる。
3. オーブン用シートを敷いた上に2のたねを置いてまるく成型する。
4. オーブンを200℃で5分予熱したあと、200℃で20分焼く。

