

豆腐入りです



パンケーキ

しっとりふわもち

おうちで外食気分♪

POINT

コーティング加工されたフライパンを使って、油を使わずに焼くことがムラのない焼き色にするポイントです。

調理時間
20分

1枚分(レシピ1/4量で)
*カロリー: 190kcal *食塩相当量: 0.7g

材料(直径約15cm×4枚分)

CO・OP ちいさなおとうふ(充填).....1個(80g)
たまご.....1個
牛乳.....1/2カップ
ホットケーキミックス.....150g
バナナ、メープルシロップ、チャービル
(お好みで).....各適宜

1. 豆腐をボウルに入れてペースト状になるまで泡立て器で混ぜ、Aを加えてよく混ぜたら、ホットケーキミックスを入れて大きくさっくり混ぜる。
2. フライパンを中火で熱してぬれ布巾の上で少し冷ましたら、1の生地を1/4量ずつ、高いところから流し入れて弱火にかける。
3. 表面にぼつぼつと穴があき、焼いている面がきつね色になったら裏返して、さらに2分ほど焼く。
4. お好みでカットしたバナナをのせ、メープルシロップをかけ、チャービルを飾る。

たくあんとチーズで
ちょっぴり大人な
ポテトサラダ

たくあんの
食感がアクセント

調理時間
15分

1人分(レシピ1/4量で)
*カロリー: 216kcal *食塩相当量: 1.2g

材料(4人分)・電子レンジは600Wを使用

じゃがいも.....1と1/2個(200g)
きゅうり(薄切り).....1/2本
塩.....少々
たくあん(5mm角に切る).....40g
CO・OP ベーコン(短冊切り).....4枚
CO・OP ベビーチーズ(5mm角に切る).....4個
マヨネーズ.....大さじ2
ヨーグルト、酢.....各大さじ1/2
塩.....ひとつまみ
ゆでたまご(お好みの形に切る).....1個



1. じゃがいもは洗って各々ラップで包み、電子レンジで7～8分加熱し、熱いうちに皮をむいてボウルに入れ、マッシャーやフォークでつぶす。
2. きゅうりに塩を振り、しんなりしたら軽く水で洗って絞る。
3. 1のボウルに2とAを加えて混ぜ合わせ、器に盛ってゆでたまごを添える。

POINT

出来上がってから時間がたつと、たくあんの黄色い色素が抜けてしまうことがあるため、食べる直前にたくあんを加えると良いです。