

バナナとキウイのオムレット

調理時間 20分

《 材 料 》

ホットケーキミックス粉	200g
卵	1個
牛乳	200cc
バナナ	2本
キウイ	1個

(コンデンスミルク適量)有れば使う

《 作り方 》

ボールに卵、牛乳を入れ、よく混ぜてから粉を入れ、サックリねばらぬ様に混ぜます。フライパンを中火にかけ、サラダ油少々を入れ、ペーパータオルなどで薄く全体にのばし、生地を丸く流し入れ、表面に泡ができ、焼き色がついたら裏返し、軽く焼き上げます。焼き上がったら巻きすにとり、バナナと串切りにしたキウイを並べて有ればコンデンスミルクを絞り、巻きます。食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付けます。



【おいしさのヒミツ】

簡単なホットケーキを少し時間をかけてかわいいオムレットに！

お料理上手メモ

焼き上がったケーキを熱い間にロール状にしておかないと、冷めると割れます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
287kcal	7.8g	5.6g	52.2g	0.6g