



トマトのパンケーキ+コンスープ



● トマトのパンケーキ

材料(2人分)

ホットケーキミックス	120g
卵	1/2 個
ウィンナー	2 本
ミックスベジタブル	40g
トマトジュース	90ml
油	適宜

【作り方】

①ウィンナーは輪切りにする。卵は割りほぐしておく。

②ボウルに、ホットケーキミックス、トマトジュース、①、ミックスベジタブルを入れて混ぜ合わせる。

③フライパンに油を熱し、②の生地を焼く。

(ホイルカップに入れて、オーブンで焼いても OK)

※トマトジュースを、牛乳、野菜ジュースなどで代用しても OK! 刻んだ野菜を入れてもおいしいです。



● コーンスープ

材料(2人分)

コーン缶	1 缶(180g)
(クリームタイプ)	
牛乳	200ml
コンソメ	1/2 個
こしょう	少々
パセリ	少々

【作り方】

①鍋にコーン缶、牛乳、コンソメを入れて混ぜ、火にかけて温めて、こしょうで味を調える。

②器に注ぎ、パセリのみじん切りを添える。