



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  
A 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. ジャ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。