



# カレー味のホットケーキ



## 材料

- ホットケーキミックス…1袋(300g)
- ツルヤオリジナル 便利なカレールウ…40g
- 牛乳…240cc
- 卵…2個
- 好みで…キャベツの千切り、トマトスライス、きゅうりスライス、焼肉(焼いたもの)

※5等分にした場合の栄養量です。野菜・焼肉の栄養量は含まれません。

栄養量	・ エネルギー……………301kcal	・ 脂 質……………5.9g	・ 食塩相当量……………1.8g
	・ たんぱく質……………8.4g	・ 炭水化物……………54.2g	

## 作り方

①ホットケーキミックスと便利なカレールウをボウルに入れ、粉の状態でよく混ぜておきます。



②別のボウルに卵2個を割りほぐし、牛乳240ccを加え、泡立て器でよく混ぜます。①に加え、粉がみえなくなる程度に混ぜて生地とします。



③くっつかないフライパンを熱し、油をうすく塗って生地を流し、ホットケーキを焼きます。  
★生地にかレールウが入っている為、通常の生地より中心が生焼けになりやすいです。すこし薄めに生地を流し、弱めの火加減でふたをして熱を中にためながら焼いてみてください。



④粗熱がとれたら半分にとって、中に切込みを入れ、好みの食材をはさんで食べてみてください。

## おすすめ食材

### ツルヤオリジナル 便利なカレールウ

素材の旨みをいかした、溶けやすいパウダー状のカレールウです。調理の際に早く溶け込むので、カレーはもちろん、タンドリーチキンや炒飯などさまざまなお料理にお使いいただけます。

