

電子レンジ

ケーキサレ

調理時間：20分 カロリー： 246kcal



〈材料〉（ 6人分）

ホットケーキミックス	200 g
卵	3個
玉ねぎ	1 / 2個
ベーコン	70 g
プロセスチーズ	2個
バター	8 g

〈作り方〉

- 1 玉ねぎを粗みじん切りにして、バターを入れて電子レンジ500Wで2分、ラップをしないで加熱する。
- 2 ベーコンとチーズを好みの大きさに切る。
- 3 耐熱容器に卵を割り入れて溶く。
- 4 卵にホットケーキミックスを数回に分けて入れ、混ぜ合わせる。
- 5 4に玉ねぎ、ベーコン、チーズを入れて混ぜ合わせる。
- 6 容器にふたをし、600wで6分加熱する。
竹串をさして何もついてこなければ、できあがり。

〈調理の一口メモ〉