



『BME パンケーキ』

BME とは…B=ベーコン、M=もやし、E=エッグ（卵） のことです。



《材料（2人分）》

【パンケーキ】

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
牛乳	100ml
砂糖	小さじ2
塩	少々
油	適量

【具】

ベーコン	2枚
卵	2個
もやし	120g
きゅうり	100g
塩・コショウ	少々
マヨネーズ	小さじ2

《作り方》

- ① 牛乳、卵をボールで混ぜ合わせ、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を加えて混ぜる。
- ② フライパンに油をひき、①を流しいれる（直径10cmを4枚つくる）。表面にプツプツと穴があらわれてきたら裏返す。さらに1～2分焼く。
- ③ きゅうりはスライスする。ベーコンは半分に切る。
- ④ フライパンを熱し、ベーコンを炒め、もやしを加える。火が通ったら卵を落とし、塩・コショウで味をつける。
- ⑤ 裏返し5秒ぐらいで火を止める。
- ⑥ パンケーキに⑤ときゅうりをはさみ、マヨネーズをかけてサンドする。

☆ 料理のアピールポイント ☆

- ① 一品で野菜を摂れるボリューム満点のパンケーキです。
- ② パンケーキのほのかな甘味とベーコンやマヨネーズの塩分が絶妙にマッチしています。
- ③ いつもと違った少しお洒落な朝食が楽しめます。