

# 一緒につくりたい

ひらやーちー (豆苗・コーン・チーズ)

## つくり方



### 材料

- ①小麦粉 (110g) ②無調整豆乳 (200ml)
- ③卵 (2個) ④豆苗 (260g = 2PC)
- ⑤コーン (50g) ⑥チーズ (60g) ⑦サラダ油適量



材料①から③を混ぜ生地を作る



材料④、⑤、⑥を加え混ぜる  
※④は食べやすい長さにカットし、レンジ (600W) で2分加熱。



油をフライパンにひいて焼く。  
焼いたらお皿に盛りつけて完成です