



各種ホットケーキ

☆あずきホットケーキ(写真)☆

- ・ホットケーキMix 15g
- ・あずき水煮 10g
- ・砂糖 3g
- ・サラダ油 0.5g

作りやすい分量
に変更して下さいね！

☆ヨーグルトパンケーキ☆

- ・ホットケーキMix 15g
- ・ヨーグルト 20g
- ・バター 1g

☆人参ホットケーキ☆

- ・ホットケーキMix 15g
- ・人参 7g
- ・サラダ油 0.5g

☆きなこホットケーキ

- ・ホットケーキMix 15g
- ・きなこ 3g
- A
 - ・砂糖 2g
 - ・黒砂糖 2g
 - ・水 5g

☆おやさいホットケーキ☆

- ・ホットケーキMix 15g
- ・ほうれん草 5g
- ・南瓜 10g
- ・サラダ油 0.5g

: 作り方 :

1. 材料の皮をむき下処理をする(人参はすりおろして煮る/
ほうれん草は茹でてフロッセッサーにかける、南瓜は茹でてマッシュ)
2. 1と全ての材料を混ぜる
3. ホットプレートやフライパンに油を熱し、2の生地を焼く