



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ブレンダーにかける、南瓜は茹でてマッし)
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