

人参のパンケーキ



1枚当たり
エネルギー：89kcal
塩分：0.2g

【材料 直径約10cm10枚分】

- ・たまご卵 1個
- ・プレーンヨーグルト 100g
- ・ぎゅうにゅう牛乳 50mL
- ・人参（すりおろし） 120g
- ・ホットケーキミックス 1袋（150g）
- ・サラダ油 10g

【作り方】

- ① ボウルに^{たまご}卵、ヨーグルト、牛乳、すりおろした人参を入れ、^ま混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスを加え、^ま混ぜる。
- ③ ホットプレートまたは、フライパンにサラダ油を熱する。生地を流し、3分くらい焼き、プツプツしてきたら、ひっくり返して2分焼く。

※ホットプレートの場合、160℃に設定してください

人参の代わりに、ゆでたかぼちゃや、^{きざ}刻んだほうれん草、コーンなどを^ま混ぜても美味しく食べられます。いろいろな食材を使って作ってみましょう。