



## 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

### ☆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

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

### ☆ほうれん草&南瓜ホットケーキ☆

- 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°ピッサーにかける、南瓜は茹でてマッ1)
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