

かんたん

昨年のイベントで
管理栄養士の
安永久美子先生に教えて
いただいたレシピです。



パンケーキ



*野菜ジュースでパンケーキ

《材料 大きめ4枚分》

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・野菜ジュース 200ml

《作り方》

1. ボウルにホットケーキミックスと野菜ジュースを入れてよく混ぜる。
2. フライパンに油(分量外)を薄くしき中火にかけ、1を流し入れる。
蓋をして弱火にして約5分焼く。
プツプツと小さな泡が出たら裏返す。
3. 裏返して弱火で約4～5分焼き、中まで火が通ったら出来上がり。

*豆乳バナナパンケーキ

《材料 大きめ4枚分》

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・豆乳 200ml
- ・バナナ 1本

《作り方》

1. バナナは適当な大きさに切る。
2. ボウルにホットケーキミックスと豆乳を入れてよく混ぜる。
3. 2にバナナをいれ軽くまぜる。
4. フライパンに油(分量外)を薄くしき中火にかけ、3を流し入れる。
蓋をして弱火にして約5分焼く。
プツプツと小さな泡が出たら裏返す。
4. 裏返して弱火で約4～5分焼き、中まで火が通ったら出来上がり。

