

ハムや卵を添えて朝食に  
フルーツやクリームで飾りデザートに

# 「人参入り パンケーキ」

## 【材料約10枚分】

人参	……………	ホットケーキミックス	……………
	…………… 中1本(約150g)		…………… 200g
マヨネーズ	…………… 大さじ1	サラダ油	…………… 適量
卵	…………… 1個		
牛乳	…………… 150cc		



2枚分 栄養量	• エネルギー	223kcal	• 脂 質	7.1g
	• たんぱく質	5.6g	• 塩 分	0.5g

★**ここがポイント**  
濡れ布巾に置くことで生地が均一に焼けるようになります。

フライパンにサラダ油を薄く引き温めます。温まったらキッチンペーパーで油を拭き取り、フライパンを濡れ布巾の上に置きます。



★**ここがポイント**  
人参は皮の部分栄養豊富なので皮ごとすり下ろしましょう。

人参は良く洗い皮ごとすり下ろします。そこにマヨネーズを加え混ぜ合わせます。



フライパンに生地を流したら再び火にかけ弱火でゆっくりと焼きます。



卵(全卵)と牛乳を加え、よく混ぜ合わせます。



生地の表面がふっふっしてきたら裏返して軽く焼けば完成です。  
※お好みのトッピングで軽食やデザートとしてお召し上がりください。



ホットケーキミックスはザルなどを使い、空気を含ませるようにふるい入れます。あとは切るようにサッと混ぜれば生地の完成です。

