

小松菜たっぷり

園名：ローザ認定

ホットケーキ

こども園



材料

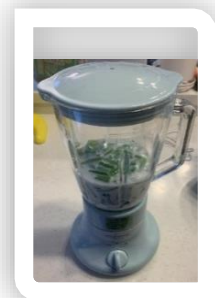
- ★小松菜・・・・・・・・・・ 50 g (2茎)
- ★砂糖・・・・・・・・・・ 15 g
- ★プレーン
 ヨーグルト・・・・・・・・・・ 60 g
- ★牛乳・・・・・・・・・・ 90 cc
- ★卵・・・・・・・・・・ 1個
- ホットケーキミックス・・・・ 150 g
- バター・・・・・・・・・・ 適量
- メイプルシロップ・・・・・・・・ 適量

作り方

★このメニューは簡単で手軽にでき、子どもも大好きメニュー♡
離乳食後期から食べられます。(その場合はバター・メイプル抜きで)

<小松菜はカロテン・カルシウム・鉄分豊富！
なくてもほうれん草でも代用できます>

1. 小松菜をお湯でゆでて、ざく切りにしておく
2. ★をミキサーにかけて、最後に卵を加える
(ミキサーがない場合は、小松菜を細かくみじん切りにして、
他の★の材料を少しずつ泡だて器で混ぜていく)
3. ボールにうつしホットケーキミックスを少しずつ混ぜていく
4. フライパンを温め、油を薄くしき生地を入れ
中弱火で焼いていく
5. 表面がプツプツしてきたら生地を裏返し
弱火で焼いたら、お皿に盛りつける
6. バターをのせメイプルシロップをかけて完成



※卵アレルギーの方：卵除去

乳アレルギーの方：牛乳・ヨーグルト・バター除去の代わりに豆乳・油小さじ1