

親子で楽しくクッキング

豊平区のシンボルでおやつ

●りんごのホットケーキ●



子どものお手伝いポイント

- 材料を量る
- りんごを洗う
- りんごの芯を型抜きで抜く
- 卵を割る
- ホットケーキミックスと卵、牛乳を混ぜる
- りんご、ホットケーキを焼く
- 盛り付け

材料	4枚分	作り方
りんご バター	小1個 大さじ1	① りんごはよく洗って、皮ごと4等分の輪切りにして芯を抜く。 ② ホットケーキミックスに卵と牛乳を入れて混ぜ、フライパン（又はホットプレート）にサラダ油を熱して、タネを4等分にして焼き、器に取り出しておく。 ③ ②のフライパンにバターを熱してりんごを入れ、蓋をして両面をこんがり焼いて、②のホットケーキにのせる。好みてシナモンを振りかける。
ホットケーキミックス	150g	
卵	1個	
牛乳	100ml	
サラダ油	適宜	
シナモン	少々	



りんごは、豊平区のシンボルです。

それを大胆にのせたホットケーキ。

りんごは、細かく刻んでからソテーすると、また違った食感で楽しめます。

おもてなしには、ヨーグルトやホイップクリーム、アイスクリームなどを添えてもよいでしょう。



※栄養価：1枚分

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
240kcal	5.4g	7.4g	75mg	0.5g