

おすすめバランスアップ朝食レシピ

料理名

ホットケーキ

<材料 (1人分)>

ホットケーキミックス
たまご
牛乳
油
あんぱん

<作り方>

ホットケーキミックスに卵を
入れてホットケーキミックスを
50-60回混ぜる
フライパンを中火で熱し
あんぱんをフライパンの中
に入れて焼く
油をひき
フライパンを冷ましてから
油をひき

アレンジレシピ
あんぱんを入れた
ホットケーキ
あんぱんを
フライパン
に入れて
焼く
油を
ひき
フライパン
を冷まして
から
油を
ひき

<完成図 (写真かイラスト)>



<コメント> 作る時のポイント、工夫した点、など

ホットケーキミックスを
あんぱんを入れて焼く
油をひき
フライパンを冷ましてから
油をひき

家でのエピソード
等、自由に記入
してください。

「朝食早起き朝ごはん」



野菜などを入れたアレンジレシピも
ぜひ作ってみたいですね。