



レシピ



☆かぼちゃのパンケーキ☆

《材料》 1 枚分

- ・かぼちゃ・・・ 3 0 g
- ・米粉ホットケーキミックス(又はホットケーキミックス)・・・ 5 0 g
- ・牛乳(又は豆乳)・・・ 7 0 g
- ・砂糖・・・ 1 0 g
- ・オリーブオイル・・・ 5 g (小さじ 1)

《作り方》

- ① かぼちゃをスチームしてつぶす。
- ② 米粉ホットケーキミックス、牛乳、オリーブオイル、①を入れてよく混ぜる。
- ③ ホットプレートで焼く。



一般財団法人こども財団

リーゴ京命保育園