

【かぼちゃホットケーキ】一人分

(材料)

ホットケーキミックス粉	35g
かぼちゃ	15g
豆乳	大さじ 1.5

(作り方)

- ①かぼちゃは、皮つきのまま角切りにする。蒸して柔らかくする。
- ②ホットケーキミックス粉と①と豆乳を混ぜる。
- ③クッキングシートの上に生地をひく。
- ④150℃くらいのオーブンで10分位焼く。

※家庭で作る場合、フライパンで焼く。または、カップに入れて蒸す。園では、鉄板に生地をひき、焼いています。その後、切り分けています。

※かぼちゃは、甘味があり子どもも食べやすい野菜です。カロテンを多く含み、ビタミンC、ビタミンEも豊富です。

