

りんごのホットケーキ（一人分）

材料）りんご 1/12 個、砂糖少々、ホットケーキミックス粉（30g）

豆乳 45 c c、油少量

作り方）

①りんごは細かく切り、鍋にりんご、砂糖を入れ、りんごが柔らかくなるまで煮る。

②粗熱がとれた①とホットケーキミックス、豆乳を混ぜる。

③フライパンに油をひき、生地を流し入れ、焼く。

※りんごの水分があるので、豆乳は調節して入れる。

