

ホットケーキとフルーツ

朝食

1

3

2

献立

- 1.ホットケーキ
- 2.フルーツヨーグルト添え
- 3.牛乳

献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
1.	225	5.7	5.9	30.4	0.7
2.	66	1.8	1.0	15.8	0.0
3.	67	2.2	0.1	0.0	0.0
TOTAL	358	9.7	7.0	46.2	0.7



1 ホットケーキ

材料

食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ホットケーキミックス	40	1袋(200g) で5枚分	154	2.5	3.0	29.2	0.6
卵	20	M玉2個で5枚分	30	2.5	2.1	0.1	0.1
牛乳	20	1/2カップで5枚分	13	0.7	0.8	1.0	0.0
メープルシロップ	11	大さじ1/2	28	0.0	0.0	0.1	0.0
TOTAL	91		225	5.7	5.9	30.4	0.7

作り方

- ① ボールに卵と牛乳を入れ、更にホットケーキミックスを加えて泡立器で良く混ぜ合わせます。
- ② フライパンを熱します。
- ③ 生地を丸く流し入れ、弱火で約3分焼きます。
- ④ 表面にプツプツと小さな泡がでて、まわりが乾いてきたら裏返し、更に2~3分焼きます。
- ⑤ 平皿に盛り付け、メープルシロップをかけます。

2 フルーツヨーグルト添え

材料

食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
キウイ	30	1/3個	16	0.3	0.0	4.1	0.0
バナナ	30	1/4本	26	0.3	0.1	6.8	0.0
ブルーベリー	10	5~7粒	5	0.1	0.0	1.3	0.0
ヨーグルト	30		19	1.1	0.9	3.6	0.0
甘味料(ラカント)	2		0	0.0	0.0	0.0	0.0
牛乳	100		67	2.2	0.1	0.0	0.0
TOTAL	202		133	4.0	1.1	15.8	0.0

作り方

- ① キウイとバナナを3~5枚に薄くスライスします。
- ② 器を用意し、①とブルーベリーを並べ、ヨーグルトを入れます。
- ③ 甘味料(ラカント)を振りかけます。

3 牛乳

ワンポイントアドバイス

ホットケーキとフルーツ

I H調理器と、専用のフライパンを使用すると、油を使わなくても綺麗に均一な焼き色になります。