



親子で作ろう！

ひといき
レシピ

餅^{もち} in パン ケーキ



餅には、運動に必要なエネルギー^{げんねん}源となる糖質^{とうしつ}（炭水化物^{たんすいりやぶつ}）がたくさん^{みく}含まれています。特に、マラソンなどの持久力^{じゅうりょく}を要するスポーツを行う時は、手軽に糖質^{とうしつ}を摂取^{せつとく}できる餅を食べるといいですね！

食
豆知識

材料 (2~3人分)

ホットケーキミックス…150g 牛乳…150mL
切り餅……………2個 卵…………1個
バター、はちみつ、メイプルシロップ、黒砂糖^{くろさとう}など
…お好みで



作り方

1 切り餅を細かくカットします。耐熱^{たいねつ}ボウルに、カットした切り餅、牛乳を入れ、600Wの電子レンジで5分ほど温めます。

電子レンジは様子を見ながら。吹きこぼれそうになったら、止めましょう！

2 1を温かいうちに泡^{あわ}だて器^きで混ぜます。よく溶けたら卵を入れてかき混ぜ、ホットケーキミックスを加え混ぜます。

3 あとは、通常のホットケーキを焼く^{ていじゆん}手順と同じです。バターやはちみつなど、好きなトッピングで楽しみましょう！

フライパンを熱した後、一度フライパンの底を濡^ぬれた布巾^{ふきん}に置いて冷やし、生地を入れると上手に焼けます。牛乳パックを切って輪にした型を使って焼くと、きれいでボリューム満点の仕上がりになります。おすすめです！