

保育所の給食レシピ 『メープルケーキ』

《材料 作りやすい分量 子ども4人分》

| | |
|------------|-----|
| ホットケーキミックス | 80g |
| 牛乳 | 70g |
| メープルシロップ | 12g |

《作り方》

1. ボウルにホットケーキミックス、牛乳、メープルシロップを入れ、泡立て器でよく混ぜる
2. アルミカップに1を入れて、鉄板に並べ180℃に温めたオーブンで焼く。
3. 2に焼き色がついたら竹串を刺して、竹串になにもつかなかったら焼き上がり。
竹串に生地がついてきたらもう少し焼く。

| | |
|---------|--------|
| ・ エネルギー | 93Kcal |
| ・ たんぱく質 | 2.2g |
| ・ 脂質 | 1.5g |

