

ポパイケーキ

今月のおすすめ



～材 料～ (子ども4人分)

ホットケーキミックス	60g
ほうれん草	60g
砂糖	16g
豆乳	52g
油	10g



～作り方～



- ① ほうれん草を茹でて、ミキサーなどでペースト状にする。
- ② ボウルにホットケーキミックス、砂糖を入れて、泡だて器で混ぜる。
- ③ ②に豆乳、油、①を加えて生地を作る。
- ④ 鉄板にクッキングシートを敷き、生地を流し込んで、180℃のオーブンで10分～15分くらい焼く。

