

みかんのホットケーキ



分量（4枚分）

みかん	2個（皮をむいて90g程度）
ホットケーキミックス	150g
牛乳	1/2カップ（100ml）
卵	1個（50g程度）



エネルギー	189kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	3.9g
食物繊維	1.0g
塩分	0.5g
	（1人分）

作り方

- ① みかんの外皮をむき、横半分に切って小房に分けておく
- ② ボールに卵と牛乳を入れてよく混ぜる（しっかり混ぜておく）
- ③ ミックスを加えて少し混ぜ、①を加えて軽く混ぜる（ダマが残る程度）
- ④ 熱したフライパンを濡れ布きんで少し冷ましてから、弱火にして生地を入れる
- ⑤ 約3分焼き、小さな泡が出てきたら裏返してさらに2分焼く