



もっちり♪ バナナ風味のホットケーキ



【材料】 8cmサイズが4枚焼ける程度

- ホットケーキミックス ……100g
- 栄養食品(バナナ味ドリンクタイプ) ……100ml
- メープルシロップ ……適量
- バター ……適量

今回はバナナ味
ですがコーヒー味や
抹茶味などもOK♪



1人前あたり(小さめサイズ2枚)

エネルギー	タンパク質
309kcal	6.3g

【作り方】

- ①ホットケーキミックスと栄養食品をボールに混ぜる。
- ②熱したフライパンに生地を流し込み両面弱火で焼く。
- ③焼きあがったホットケーキにお好みでバターとメープルシロップをかけて完成。

牛乳代わりに栄養剤を使用♪
通常のホットケーキの約**1.2倍**に

