



調理時間 30分

材料 12cm 大のパンケーキ 6 枚分

にんじんのすりおろし	80g
卵	1 個
牛乳	1 カップ
薄力粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ 2
※砂糖	大さじ 1

作り方

1. ボールに卵を割り入れて砂糖を加えて泡立ち器でよく混ぜます。
2. 上記にすりおろした、にんじんを加えます。
3. 粉をふるい入れて、よく混ぜます。
4. ホットケーキのようにして焼いていきます。



アドバイス

- ◎ 身体に優しい味です。
- ◎ メープルシロップなどかけてお召しあがりください。