

簡単クッキング つくってみましょう！！（おやつ編4）

——の部分は
ぼくたち・わたしたちが
挑戦するよ！

<チーズと野菜のパンケーキ>

準備するもの：ボウル・泡立て器・フライパン・フライ返し

材料（5～6枚）

材 料	分 量
卵	2個
牛乳	150ml
ホットケーキミックス	200g
ミックスベジタブル	100g
ピザ用チーズ	適量

【作り方】

- 1 ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳、ホットケーキミックスを加えて、泡立て器で粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 2 あらかじめ解凍したミックスベジタブルも加えてざっと混ぜる。
- 3 フライパンを熱してサラダ油（分量外）を薄くひき、2の生地を丸く流して中火で焼き、上にチーズをのせる。

- 4 3分程焼いて、表面にプツプツと穴があいてきたら裏返し、裏面も2分程焼く。
残った生地も同様に焼く。



野菜ジュースでパンケーキをアレンジ♪

<野菜ジュースのパンケーキ>

準備するもの：ボウル・泡立て器・フライパン・フライ返し

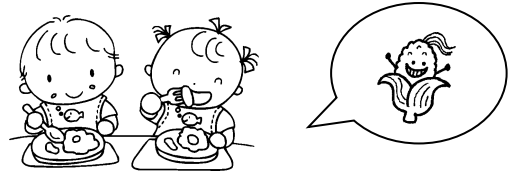
材料（5～6枚）

材 料	分 量
卵	1個
牛乳	100ml
ホットケーキミックス	200g
野菜ジュース	60ml

【作り方】

- 1 ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳、野菜ジュースを加えて、泡立て器でよく混ぜる。
- 2 1にホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- 3 フライパンを熱し、薄く油（分量外）をひき、2の生地を丸く流して中火で焼く。

- 4 3分程焼いて、表面にプツプツと穴があいてきたら裏返し、裏面も2分程焼く。
残った生地も同様に焼く。



<さつまいものパン煮> 準備するもの：まな板・包丁・ピーラー・ボウル・鍋など

材料（4人分）

材 料	分 量
さつまいも	250g（1本）
パン缶	80g（2切れ）
缶詰シロップ	大さじ3
砂糖	大さじ1
水	適宜

【作り方】

- 1 さつまいもの皮をむき、1cm厚さのいちよう切りにして、水につけてあく抜きをする。
- 2 パインは8等分に切る。
- 3 さつまいも、パン、シロップ、砂糖を混ぜ合わせ、ひたひたになるくらいの水を加えて弱火で煮る。