



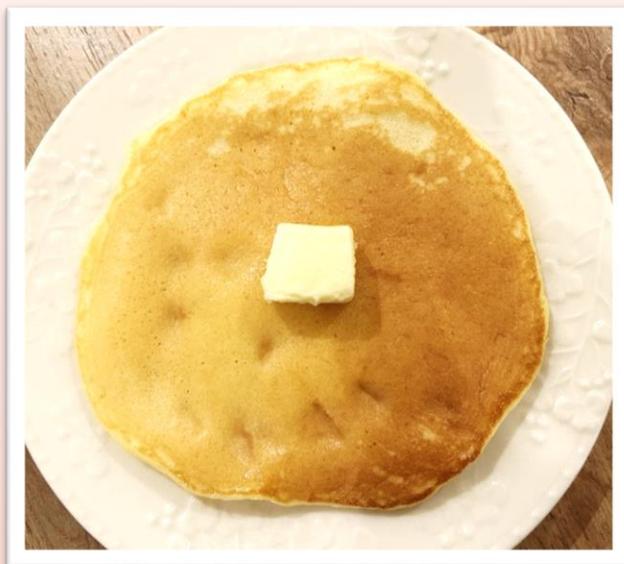
1日2食は 3皿食べよう ～1・2・3で バランスごはん～



もちもち ホットケーキ

材料（4枚分）

- 切り餅・・・・・・・・2個（100g）
- 牛乳・・・・・・・・200ml
- 溶き卵・・・・・・・・2個分
- ホットケーキミックス・・150g
- サラダ油・・・・・・・・小さじ1（4g）
- バター・・・・・・・・適量
- メープルシロップ・・・・・・・・適量



作り方

- ① 切り餅は1cm角に切り耐熱容器に入れて大さじ1の水をふりかけ、ふんわりラップをして様子を見ながら500w電子レンジで2分30秒程加熱して練る。
- ② 別の耐熱容器に牛乳を入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ500wで1分程加熱する。
- ③ ①に②を少量ずつ加えて練り、なめらかな状態にする。
※ポリ手袋を付けて手で練るとなめらかになりやすい（やけどに注意△）
- ④ ③に溶き卵とホットケーキミックスを加えてよく混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を薄くのばし、④の1/4を流し入れ弱火でじっくり焼き、ふつつつと穴があいてきたら裏返し1～2分焼く。同様に残りの生地も等分して焼く。

1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます

これが基本の3皿です!



野菜・海藻・きのこなど
を使った料理
3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など
2皿め 主菜



1皿め 主食
ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜
貝だくさんの汁物など

過去のレシピは
コチラ👉



まつもと
だいで
大作戦

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話34-3217(直通)