

おやこでチャレンジ！

チョコ粥パンケーキ

【材料】

- 白がゆ 1 個
- ホットケーキミックス 2 袋 (300g)
- 卵 (M) 2 個
- 牛乳 100ml
- 板チョコレート 2 枚
- バター 適量
- チョコペン お好みの色



【作り方】

【栄養価】(1匹あたり)

エネルギー	200kcal	炭水化物	30.6g		
脂質	6.8g	たんぱく質	4.8g	食塩相当量	0.4g

- ① 耐熱ボウルに牛乳、白がゆ、砕いたチョコレートを加え、600W で約 2 分加熱する。
- ② ①に卵、ホットケーキミックスを加え、全体が均一になるまでよく混ぜる。
- ③ フライパンを温め、バターを溶かし、②の生地を焼いていく。
 <焼く時のポイント> *生地がサラサラなので、気持ち少なめで焼く
- ④ 両面焼けたら、こいのぼりの形にカットし、チョコペンでお絵かきをしたら完成。



ホットケーキの材料に白がゆを加えることで、保水力が上がり、“しっとり”“もちもち”な食感に仕上がります。パサパサした食感が苦手という方に、とてもおすすめです。

竜のひまつぶし

(株)雨竜町振興公社

雨竜産米の米ドンを使用。

大豆を炒って粉にしたきな粉が原料の昔ながらの素朴なお菓子です。畑の肉とも呼ばれる栄養満点の大豆を粉末にすることで、消化吸収しやすくなり、炒った香ばしさにほんのりとした甘味を加え、お子様から年配の方まで喜んでいただける癖になる味です。

