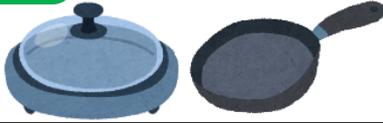




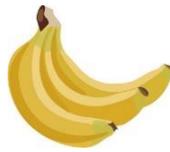
親子でクッキング

焼く



*** 用意する材料**

○ホットケーキミックス粉	150g
○卵 (Mサイズ)	1個
○牛乳 または 水	100ml
○バナナ	1本

*** 作り方**

- ① バナナをつぶす
- ② 卵と牛乳をよく混ぜ、①と合わせる
- ③ ホットケーキミックス粉を②に入れ、さっくりと混ぜる
- ④ ホットプレートで焼く (フライパンでもOK。油をひいてね) ★やけどに注意!
焼くときの生地分量は、お好みでどうぞ
- ⑤ 生地小さな泡がでてきたらひっくり返して焼く
- ⑥ 火が通ったら **できあがり!**





ホイップクリームや輪切りのバナナを飾るとおしゃれなケーキに変身!
バターやハチミツなどバナナパンケーキにあうトッピングをいろいろ試してみるのもおすすめです。

ビニール袋でつくってみよう!

- ① バナナをビニール袋に入れ、軽くたたいてつぶす。
- ② ①に卵・牛乳を入れて軽くもんでからホットケーキミックス粉を加え、さらにもむ。
- ③ ビニール袋の下角を切ってホットプレートに直接、絞り出し焼く
(ビニール袋のはしの切りすぎに注意!)

しぼり袋の要領で絞り出せます。



切る

切りすぎないでね



ビニール袋を使うと小さい子でもお手伝いができるよ。
汚れものも少なく、片付けも楽々。
ビニール袋を破かないように気を付けてね。