



親子でクッキング

焼く

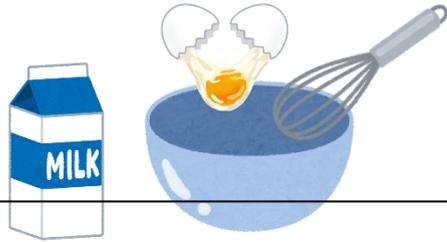


*** 用意する材料**

- 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
- 好みの具材 (ウインナー・熱で溶けないチーズ・あんこ・ジャム・ミックスベジタブル・さつまいも・ブロッコリーなど)




具材 野菜類は、火を通したものを使ってね。(レンチンでOK)



*** 作り方**

- ① 卵と牛乳をよく混ぜる
- ② ホットケーキミックス粉を①に入れ、さっくりと混ぜる
- ③ ホットプレートで焼く **★やけどに注意!**
生地分量は、カレー Spoon 1杯程度
- ④ 生地が柔らかいうちに好きな具材をのせる
- ⑤ 具材の上に生地を薄くかぶせる
ティースプーン1杯程度 (のせた具材がかくれる程度)
- ⑥ 生地に小さな泡がでてきたらひっくり返して焼く
- ⑦ 火が通ったら **できあがり!**



ミニサイズで焼くのがコツ。
いろいろな具材を入れて作るのが楽しくて、ちょっと苦手なものも食べてみたくなっちゃうかも!?

アレンジ たこ焼き器を使って「お好みカステラ」

- 用意するものは一緒
- たこ焼きを作る要領で、好きな具材を入れて焼く

