



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



いつものパンケーキをちょっとリッチに!  
**りんごのパンケーキ**



一人あたりのエネルギー <b>362kcal</b>	食塩相当量 <b>0.7g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (6枚分) ※一人2枚として

りんご ..... 1個  
ホットケーキミックス ..... 150g  
たまご ..... 1個  
バター ..... 12g  
砂糖 ..... 大さじ1  
牛乳 ..... 140ml  
サラダ油 ..... 大さじ1

### ■作り方

- ①りんごは6等分の輪切りにし、芯を型抜きでくり抜く
- ②ボウルにたまごと牛乳をよく混ぜ、ホットケーキミックスを入れる
- ③フライパンにサラダ油を熱し①を入れ、りんごの真ん中にそれぞれバターを2gずつ、砂糖を小さじ1/2ずつ入れ、りんごの片面に焼き色が付くまで焼く
- ④③を裏返し、その上に②のをせ、弱火で3分程度焼き、プツプツと小さな泡が出てきたら裏返し、中に火が通るまで焼く



少し古くなってしまったりんごは、焼くことで美味しく変身できますよ！

cooking memo