



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.



## お家でハワイ旅行気分 ハワイアンパンケーキ



一人あたりのエネルギー <b>700kcal</b>	食塩相当量 <b>1.5g</b>	調理時間 <b>約30分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

ホットケーキミックス ..... 450g  
たまご ..... 3個  
牛乳 ..... 300ml  
市販のホイップクリーム ..... 440ml  
お好みのフルーツ(一例)  
パイナップル ..... 60g  
オレンジ ..... 45g  
キウイフルーツ ..... 25g  
いちご ..... 2.5個  
市販のケーシロップ ..... お好みで  
市販のチョコレートソース ..... お好みで

### ■作り方

- ①ボウルにたまごと牛乳を入れ、よく混ぜる
- ②❶にホットケーキミックスを加え、軽く混ぜ合わせる
- ③フライパンを中火で熱し一度火からおろし、濡らした布巾の上に置き冷ます
- ④❷を弱火にかけ、❶を高めめの位置からお好みの大きさ分流し入れ、3分程度焼く
- ⑤プツプツと小さな泡が出たら裏返し、弱火で2分程度、火が通るまで焼く
- ⑥❸の生地が無くなるまで焼く
- ⑦焼き上がったパンケーキをお皿の上で重ね、横にホイップクリームとフルーツを飾る
- ⑧ケーシロップやチョコレートソースなどお好みのソースをかけていただく

cooking memo