

抹茶パンケーキ

1人分 143 kcal



材料(5個分)	作り方
ホットケーキ MIX 100g 抹茶 大さじ1/2 卵 1/2個 A スキムミルク 大さじ4 水 90cc	ホットケーキ MIX に抹茶を加えて混ぜる。 ボウルに卵とAを合わせて混ぜ、 を 加えてなめらかに混ぜる。 フライパンを弱火で温め、 の1/5量を 楕円形に流し入れる。表面がブツブツして きたら返し、中まで焼けたら取り出す。 手で触れられるくらいになったら軽く折り 曲げ、冷ましておく。
チーズクリーム カッテージチーズ 50g ヨーグルト 30g さとう 大さじ1 生クリーム 大さじ1 甘納豆 20g	カッテージチーズ・ヨーグルト・さとうを よく混ぜ合わせ、泡立てた生クリームを 合わせる。これをパンケーキにはさみ、 甘納豆を散らす。