

小松菜ホットケーキ ～レモンソース～



119
mg



53
μg



小松菜でビタミンKをしっかり
摂取できます。

広島のを使ってソースを
作りました。
クエン酸やビタミンCが豊富に
含まれています。



1人分の栄養価

【所要時間】20分

エネルギー:264kcal

塩分: 0.5g

炭水化物: 40.2g

材料(2人分)

・ホットケーキミックス	80g	・レモン果汁	5ml(小さじ1)
・小松菜	40g	・メープルシロップ	15g(小さじ2.5)
・卵	50g(1個)	・コーンスターチ	2g
・牛乳	50ml	・水	10ml(小さじ2)
・バター	2g		
・サラダ油	適量		

作り方

- ①小松菜を十分洗い、生のままざく切りにする。
- ②ミキサーに、小松菜・卵・牛乳を入れしっかりと混ぜる。
- ③よく混ぜたらホットケーキミックスを加え3～4秒混ぜる。
- ④フライパンで油を熱し、生地を半分ずつ流し入れ弱火で焼く。(表面に気泡が出来始めたらひっくり返す)
- ⑤もう片面も焼けたらお皿に乗せる。
- ⑥あらかじめレモン汁とメープルシロップを混ぜておいたものを小鍋に入れ弱火にかける。
- ⑦水で溶いたコーンスターチを少しずつ⑥に加えて混ぜ、とろみがつくまで加える。
- ⑧とろみがついたものをホットケーキにかけ、バターを乗せたら完成。