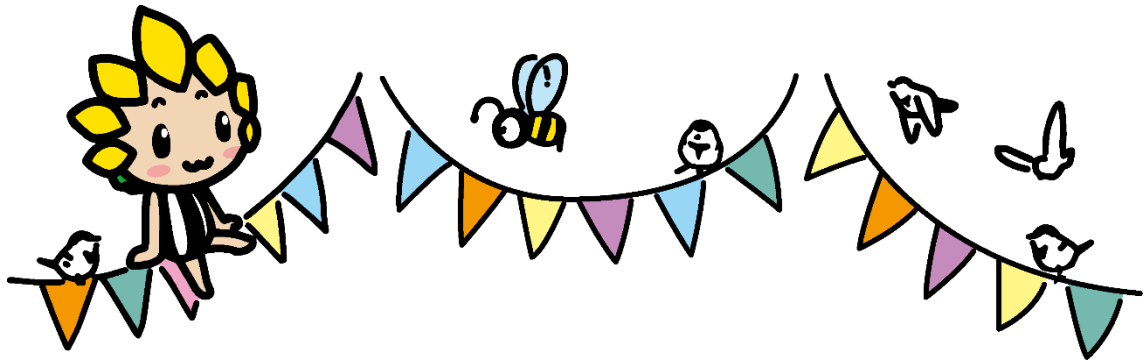




カルシウムたっぷりおやつ

チーズ入りホットケーキ

[材料（幼児２人・大人２人分）]

- | | |
|--------------|-------|
| ● ホットケーキミックス | 100 g |
| ● 牛乳 | 100 g |
| ● チーズ | 40 g |
| ● 砂糖 | 20g |
| ● サラダ油 | 5 g |

[作り方]

- ①材料を全て混ぜ合わせる。
- ②鉄板又はフライパンに流し、中火で焼く。
- ③中までしっかり焼けたら、完成。

※チーズが加わることで、程よい塩加減になり、美味しく召し上がれます。