



野菜とくだものを使った体にやさしいおやつ♪

アップルキャラロットパンケーキ

おやつ

【作り方】

- ① りんごをよく洗い、皮付きのまま4等分にする。さらにくし型に5等分し、変色防止にレモン汁をかけておく。
- ② にんじんの皮をむいてすりおろす。
- ③ ボウルに卵を入れてほぐし、牛乳と②にんじんを加えて混ぜる。
- ④ ③にホットケーキミックスを加えよく混ぜる。
- ⑤ フライパンにグラニュー糖を入れて揺すりながら溶かし、茶色く色づくまで焦がす。①のりんごとバターを加え、からめるように混ぜ、ふたをして2分ほど蒸し煮にする。さらに約2分、大きく混ぜながらりんごがしんなりするまで火を通す。
- ⑥ 別のフライパンにサラダ油をひき、④の生地を入れて弱火にかける。
- ⑦ ⑤のりんごを並べ、ふたをして生地がプツプツするまで焼く。
- ⑧ ひっくり返し、ふたをして1分ほど焼いたら火が通ったのを確認し皿に移す。⑤のフライパンに残っているソースを少し温め、出来上がったパンケーキにかける。

【材料】1ホール（約8人分）

- ・りんご…1個
- ・レモン汁…大さじ1/2
- ・グラニュー糖…75g
- ・バター…15g
- ・にんじん…小1本
- ・卵…1個
- ・牛乳…120ml
- ・ホットケーキミックス…200g
- ・サラダ油…少々



【1人分】エネルギー198kcal、たんぱく質3.3g、脂質5.1g、カルシウム50mg、食物繊維1.4g、食塩0.3g



アップルキャロット
パンケーキ



おすすめポイント

★にんじんの苦手な人でも食べられます。スイーツにしても主食としても満足感があります！

出品者 名前 石戸冴香

