

ヨーグルトや好きな果物を一緒に混ぜるだけ！カルシウムいっぱいのおやつ♪



ヨーグルトパンケーキ

おやつ

【材料】小8枚分

- ・ りんご…1/4個
- ・ バター…10g
- ・ サラダ油…小さじ1

【A】

- ・ ホットケーキミックス…カップ1
- ・ ヨーグルト（加糖）…カップ1
- ・ 卵…1個

【作り方】

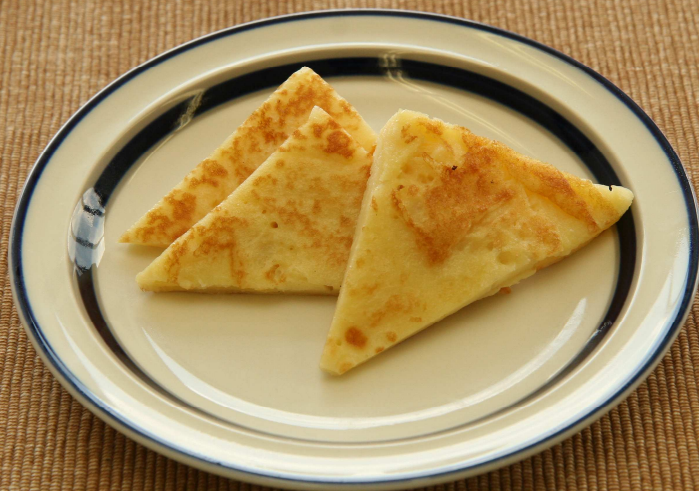
- ① りんごは皮をむいて薄いちょう切りにする。
- ② フライパンを熱し、バターでりんごを炒める。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②を加える。
- ④ テフロンのフライパンに油を入れ、③を入れ両面焼く。



エネルギー92kcal、たんぱく質2.8g、脂質2.7g、カルシウム46mg、食物繊維0.4g、食塩0.2g



ヨーグルトパンケーキ



- ★ 手づかみで食べられるメニューです。不足しがちなカルシウムを補給できます！！
おやつ=お菓子ではなく、ビタミンやミネラルを補給できるおやつにしましょう。

