

# キッズクッキングサポート

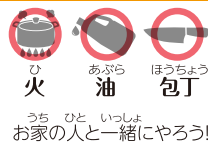


## お休みの日の朝に ホットケーキを作ってみよう!

みんなはホットケーキは好き!? メープルシロップや、はちみつをかけて食べると美味しいよね! 今回はホットケーキの作り方を紹介するよ! お休みの日の朝に、少し早起きして、お家の人と一緒にサラダも作って、朝食にみんなで食べよう!

### クッキングレベル

★★★★☆



#KIDS-005

ざいりょう  
材料  
ふたりぶん  
(2人分)

- ホットケーキミックス…300g
- 卵(Mサイズ)…2個
- 牛乳…240ミリリットル
- サラダ油…適量
- バター、メープルシロップ…適量

## ☆ホットケーキを作ってみよう!

## キッズクッキングサポート

### ①材料を混ぜます

ボウルにホットケーキミックスを入れ、溶き卵、牛乳を加えて泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜ合わせます。

### ②ホットケーキを焼きます

フライパンを熱しサラダ油をうすくひき、弱火にして生地をながい流し入れます。

ひょうめん  
表面がポツポツと  
うらがえ  
してきたら裏返します。

### ③仕上げ

うらめん やくぶん  
裏面を約3分ほど  
焼いたらできあがり!  
器に盛り、バターをのせて  
メープルシロップをかけて  
いただきます。

## ホットケーキと 一緒に作ろう! キャベツとハムのサラダの作り方

- ざいりょう  
材料  
ふたりぶん  
(2人分)
- キャベツ…3枚
  - ハム…3枚
  - 新玉ねぎ…1/4個
  - サラダ菜…2~4枚
- A ●オリーブ油…大さじ1 ●酢…小さじ2  
●塩、こしょう…各少々

キャベツ、ハム、  
新玉ねぎは2cm角に切り  
ボウルに入れ、Aで和えます。

サラダ菜をして  
盛り付けます。