

＼親子で一緒につくろう／



お絵かき ホットケーキ

スキムミルクを使ってカルシウム強化

お子さんと一緒にお好きな絵をかきま
しょう♪乳アレルギーの方は、牛乳のか
わりに水や豆乳を。卵アレルギーの方は、
卵をなくし、生地の固さに合わせて牛乳
(水や豆乳)の量を調節しましょう。



〈材料〉 ＊作りやすい分量

ホットケーキミックス 200g

牛乳 150ml

＊スキムミルク 大さじ2

卵 1個

〈作り方〉

- ① 牛乳とスキムミルクを合わせる。
- ② ホットケーキミックス、卵、①の1/3～1/2を混ぜる。
- ③ 少し固めの生地を作り、絞り袋に生地を入れる（絵をかく分量）。＊少し厚さのあるビニール袋でも同様にできます。
- ④ テフロンのフライパンに③の生地で絵を描く（まだ火をかけない）。残りの生地には、余った①を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 中火にかけて、絵を焼き、茶色く焦げてきたら、弱火にし、生地を流し入れて両面焼く。
- ⑥ お好みでメープルシロップ、チョコシロップ、ジャムなどをつけて食べる。