

★ 1歳からのオススメおやつ★

甘酒といんごパンケーキ

材料 《作りやすい分量》

- 甘酒 … 150~200cc
ホットケーキミックス … 150g
りんご … お好みで



作り方

- ① 甘酒とホットケーキミックスを混ぜる。
- ② リンゴを食べやすい大きさに薄く切る。
- ③ フライパンに切ったリンゴを並べ、その上から①を落とし入れ、弱火で焼く。
- ④ フライパンで両面焼いたらできあがり。



飲む点滴と言われるほど栄養豊富な甘酒。
感染症予防、強い体を作るためにオススメ食材です。

《アレンジ》

サツマイモ、レーズン、バナナなど…

切って混ぜたり、上にトッピングしてみてください。

