

オートミールパンケーキ



栄養成分(1枚分)

カロリー	247kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	4.3g
炭水化物	49.4g
塩分	0.6g

【材料(4枚分)】

ホットケーキミックス	150g	キウイ	2個
卵	1個	粉砂糖	適量
低脂肪牛乳	200cc		
ココア	10g		
オートミール	30g		
ベリーミックス(冷凍)	50g		

【作り方】



ホットケーキミックスとココアを合わせてふるっておく。



卵を割り入れ、低脂肪牛乳を入れて混ぜ合わせる。



ふるっておいしたホットケーキミックスを入れ、ゴムベラでこねないようにさっくり混ぜる。



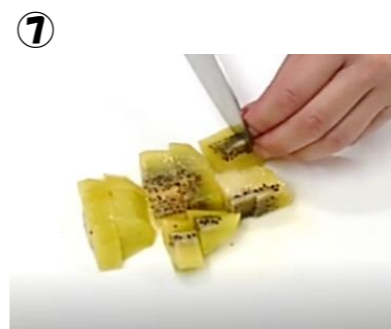
④ 粉が少し残っているくらいでオートミールも混ぜ合わせる。



⑤ フライパンを熱した後、濡れ布巾の上にフライパンを置き、粗熱をとったところに生地を流し入れる。



⑥ 弱火で3分、裏返して2分焼く。



⑦ 盛り付け用のキウイを切る。



⑧ キウイとベリーを盛り付け、粉砂糖をかければ完成！

オートミールが入ったパンケーキなので、食物繊維が豊富です。食物繊維には血糖値やコレステロールの上昇を防ぐ効果があります。

トッピングはナッツやチョコソースなど様々なアレンジを楽しむことができます。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

