

## 1月のレシピ

## バナナヨーグルトパンケーキ

一宮町食生活改善会

〈材料〉	〈1枚分〉
バナナ	2本
卵	1個
ヨーグルト	100g
ホットケーキミックス	150g
メープルシロップ	適宜

70kcal（6分の1） 塩分0g

### 【作り方】

- ① バナナ1本分は5mmの厚さに輪切りする。
- ② ボウルに卵とヨーグルトを入れて泡だて器でよく混ぜ、残りのバナナ1本を加えてざっくりと潰す。ホットケーキミックスを加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ テフロンのフライパンを温めて②を流し入れ、表面に①を並べて蓋をして4分焼く。裏返したら蓋をして3分焼く
- ④ 食べやすい大きさに切り、お好みでメープルシロップをどうぞ

しっとりとしたパンケーキです。  
市販のカップ入りのヨーグルトは100g前後、  
ホットケーキミックスの小袋も150gの品が多い  
ようです。計りを用意しなくても手軽にできますよ！  
ぜひお試しくださいね♪

