



いい朝  
プロジェクト  
Hello! Good morning!



# フルーツとクリームの ホットケーキサンド



調理時間  
約 15分

1人あたり  
カロリー  
**465**  
kcal

※写真はイメージです。



## フルーツとクリームのホットケーキサンド

●調理時間/約15分 ●カロリー/465kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

### 【材料2人分】

ホットケーキミックス ..... 100g  
卵 ..... 1個  
牛乳 ..... 70ml

お好みの果物 ..... 適量  
ホイップクリーム ..... 適量  
油 ..... 大さじ1

### 【作り方】

- ① ボウルに卵と牛乳を入れてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えてなめらかになるまでよく混ぜる。
- ② 油を熱したフライパンに①の生地を1/4量取り、小さめに流して両面を焼く。  
この工程を4枚分くり返す。
- ③ 粗熱を取った②の生地に、お好みの果物とホイップクリームをはさむ。
- ④ 器に盛り付ける。