

# プチパンケーキ フルーツヨーグルトのせ



<材料 20個分 1個当たり92Kcal>

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・牛乳 130ml
- ・ヨーグルト 800g
- ・バナナ 2本
- ・みかん缶 1缶
- ・卵 (Mサイズ) 1個
- ・砂糖 (パルスweet使用) 適量

## <作り方>



- 1) ボールにホットケーキミックスと牛乳と卵を入れてかき混ぜる。牛乳はいっぺんに入れるとだまになってしまうので少しずつ入れて混ぜていく。



- 2) 先にヨーグルトをざるなどに出して水気をきっておく。ボールにヨーグルトとみかんとバナナ (食べやすい大きさに切ったもの) を入れてかき混ぜる。お好みで砂糖 (パルスweet) を入れる。



- 3) 1) の生地を焼く。スプーン等で小さな円を作る。表面に小さな膨らみが出来てきたらひっくり返す。今回は油を使わずにヘルシーに焼き上げました。



- 4) 焼き上がった生地フルーツヨーグルトをのせて完成。

## <あとがき>

今回のクッキングは生クリームではなくヨーグルトの水分を少なくし、クリームチーズのようなクリームを作りました。生クリームとは違ってさっぱりと食べることが出来ました。