

グリーンホットケーキ



材 料 (4人分)

・ほうれん草	20g
・小麦粉	150g
・BP	5g
・砂糖	20g
・卵	1個
・牛乳	150g
・バター	30g

作 り 方

1. ほうれん草は、さっと湯がいて冷水に取り、水気をよくしぼり、みじん切りします。
2. 小麦粉とBPとふるい合わせておきます。
3. バターは溶かしておきます。
4. ボールに卵を割りほぐし、砂糖を入れて混ぜます。
5. 4に小麦粉を入れさっくり混ぜ、牛乳・バターを加えて混ぜます。
最後にほうれん草を合わせます。
6. フライパンに薄くバター(分量外)をひき、弱火にして、生地を入れて焼き、表面にフツフツ穴があいてきたらひっくり返して、裏面も焼くと出来上がりです。

※ホットプレートでも160~170度で焼けます。