



◆第16回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆

豆乳と
バナナとゴーヤのパンケーキ



おいしいよ♡

材料 (人分)

ホットケーキミックス 150g

豆乳 150ml

バナナ 1本

ゴーヤ 1/2本

塩 少し

バターorマーガリン

お好みで



下準備

- ・ゴーヤを水で洗い両端を切り落とし種とわたを取り除いて塩もみ。
- ・バナナは皮をむきつぶしておく。
- ・ゴーヤは混ぜる分は小さく切る。飾り用に輪切りを少しとっておく。



♪作り方♪

- ・バナナとゴーヤをよく混ぜる。
- ・豆乳を入れてよく混ぜる。
- ・ホットケーキミックスを入れてさっくりと混ぜる。
- ・あたためたフライパンにバターを入れとかし、混ぜたホットケーキミックスを入れ、両面を焼く。
- ・お好みでハチミツをかけてもとってもおいしいです♡



かんたんに作れて 栄養まんてん!

◆ポイント



えいようまんてん!!
かざりゴーヤをバラの
ようにしたり 顔にしたり
すると楽しいです!