



今月の  
**元気めし!**

# 大人のホットケーキ

甘すぎず、しっとりとした、  
腹もちの良い間食です

## 材料2人分

1人分 193kcal 食塩相当量 0.5g

- 卵 1/2個 ○ヨーグルト 40g
- ホットケーキミックス 50g
- チョコレート(カカオ70%) 10g
- 油 適量



## 作り方

- ① チョコレートを刻む。
- ② ボウルに卵、ヨーグルトを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②にホットケーキミックス、チョコレートを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを熱し、油を入れてペーパータオルで余分な油を拭き取る。
- ⑤ 弱火にし、③を流し入れて蓋をして焼き加減をみながら両面を焼く。
- ⑥ 4等分に切り、お皿に盛り付ける。

### カカオの含有量に注意!



カカオ●●%はカカオ成分の含有量を示します。  
一般のチョコレートのカカオ含有量は35～40%なので残りの60%は砂糖などの成分になり、食べ過ぎると肥満の原因となります。  
食べ過ぎには注意が必要です。

### クイズの答え

- ②アーモンド(8粒)…約48kcal
- ③チョコレート(カカオ70%)(2枚約10g)…約60kcal
- ①ヨーグルト(加糖・100g)…約65kcal

