



楽楽!! おいしか介護食

マシュマロホットケーキ



| 材料と分量(5枚分) | |
|------------|-------|
| ホットケーキミックス | 150g |
| 卵 | 1個 |
| 牛乳 | 100ml |
| マシュマロ | 10個 |
| 油 | 大さじ2 |

エネルギー 208 kcal
 蛋白質 4.3 g

作り方

- ①牛乳とマシュマロを器に入れて電子レンジで温めマシュマロを溶かす
- ②①にホットケーキミックスと卵を入れて混ぜる
- ③フライパンに油薄くしき焼く

マシュマロは主に砂糖(又は蜂蜜)、卵白、ゼラチン、水を原料としており、くっつかないようにデンプンやコーンスターチがまぶされています。

マシュマロの利用法は他にもホットドリンクに浮かべたり、牛乳とレンジにかけて溶かすだけでプリンに、冷凍するとアイスクリームになります。

また、トーストにのせて焼くだけでも焼いたマシュマロがクリームのようになり美味しいです。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む