



ホットケーキミックスを使ったベーニエ



材 料

- A
- ホットケーキミックス…1袋(300g)
 - 牛乳…240cc
 - 卵…2個
 - りんご…1個 6枚に輪切り(芯は取る)
 - バナナ…2本 ● 苺…大6粒(小12粒)
 - くるみ…50g
 - カマンベールチーズ…1パック 6切(90g)
 - お好みでシナモンシュガー…適量

※12等分した場合の栄養量です。

栄養量	エネルギー…359kcal	脂 質…25.0g	カルシウム…93.7mg	水溶性食物繊維…0.5g
	たんぱく質…6.0g	炭水化物…27.8g	食塩相当量…0.5g	不溶性食物繊維…1.1g



① ①の卵をよく溶いて牛乳を加えよく混ぜます。ホットケーキミックス粉を入れタマがなくなる程度に混ぜます。



② 揚げる材料を準備します。
 ・りんごは皮をむかずそのまま6枚程の輪切りにして芯と種をくり抜くかスプーンで取り出す
 ・バナナは皮をむいて1~2cm厚の斜め切り
 ・苺はヘタを取り出す
 ・チーズは一口大に切り出す



③ 油を180℃に熱し用意した材料をホットケーキの生地にくぐらせて油で揚げます。1~2分でひっくり返し更に1~2分で油から上げます。



④ 最後、ボウルに残った生地にくるみをからませ、かき揚げのようにしてくるみを揚げます。
 ⑤ よく油を切って、お好みでシナモンシュガーを振りかけて食べます。