

金ごまヨーグルトパンケーキ

～金ごまとヨーグルト、はちみつを使った美肌レシピです！～



★使用商品：金ごまいりごま85g

●姉妹品：金ごまいりごま75g

<材料> 4人分

A	卵黄	2個
	ヨーグルト	100g
B	ホットケーキミックス	100g
	金ごまいりごま	大さじ3
C	卵白	2個分
	砂糖	大さじ3
	焼用バター	大さじ1
	ヨーグルト、フルーツ、はちみつ	適量

<作り方>

1. Aをボールに入れ、混ぜ、Bを加え混ぜる。
2. Cを別のボールに入れ、角がたつまで泡立て、1.に少しずつ入れて混ぜる。
3. フライパンにバターを溶かし、2.を円形にのばし、両面を焼き金ごまパンケーキを作る。
4. 器にヨーグルト、はちみつ、フルーツを盛り、3.の金ごまパンケーキをのせる。

268Kcal、塩分0.4g(1人分)、調理時間20分

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL 0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp/>