

きな粉ケーキ



<材料 4人分>

ホットケーキミックス	60g
きな粉	12g
砂糖	4g
豆乳	60g

きな粉は食物繊維が豊富で、便を軟化させる栄養素を含む為、便秘予防・改善に効果的です♪



<作り方>

- ① ボウルにホットケーキミックス・きな粉・砂糖を入れ泡立て器で混ぜる。
- ② ①に豆乳を加えて混ぜる。
- ③ 型に入れ170℃のオーブンで10分～15分焼く。