



春限定(G.Wの頃)

よもぎのホットケーキ



よもぎ

G.Wの頃『よもぎ』の若芽が出てきます。道端に生えて踏んでしまってるけど栄養たっぷりです。鉄分・カルシウムにビタK... ママさんにうれしい食材
期間限定、食べるのは今です。

1. 材料(つくりやすい分量)

ホットケーキミックス

200g ← 小袋1つ分です。

卵

1コ

抹茶豆乳

200cc



こいほのに入ってます。1本90円くらい

この他にいろんなフレーバー豆乳が出てます
バナナ、マンゴー、小豆、ごま... ためしてみるのも楽しそ

よもぎの若芽

片手ひとつかみ... みじん切り

(私の手はちっちゃいので)

3. つくり方

全部まぜて 焼き方は『ホットケーキミックス』の外袋の表示どおりで

冷凍も出来るので 多めに出来ても大丈夫♥
ラップに一枚ずつ包んで 冷凍庫へ。

よもぎは食用以外にも 漢方薬にも使われています。香りはリラックス効果があって アロマにも... 日本のハーブです。大地の栄養とおひさまの愛情をたっぷり受けた『よもぎ』たっぷり召し上がれ♥

『よもぎ』

