

감귤팬케이크



재료 (만3-5세 1인 기준) _ 열량/단백질 : 161kcal/4.3g

감귤 30g, 팬케이크가루 30g, 우유 15g, 계란 10g, 버터 1.5g, 설탕 약간

조리방법

- ① 감귤의 껍질을 벗긴 후 가위로 잘게 자른다.
- ② 볼에 계란, 우유를 넣고 섞는다.
- ③ ②에 팬케이크가루를 넣고 섞는다.
- ④ ③에 자른 감귤을 넣고 살짝만 섞는다.
- ⑤ 약불에서 달군 팬에 버터를 녹이고 ④를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
- ⑥ 완성된 감귤팬케이크를 먹기 좋은 크기로 자른다.

※ 귤의 신맛이 강할 경우 설탕을 약간 넣는다.

조리과정

