

藍莓班戟

材料：

3/4 杯麵粉

1 茶匙糖

1 茶匙發粉

1/4 茶匙鹽

1 湯匙人造牛油(margarine)

3/4 杯鮮奶或脫脂奶

1 隻蛋

1/4 杯藍莓

2 湯匙蜜糖 (伴碟用)

烹調方法：

1. 把麵粉、糖、發粉、和鹽篩好在一大碗內。
2. 用平底鑊溶解人造牛油。
3. 把蛋加入鮮奶和溶解了的人造牛油，攪拌好。
4. 加入大碗的麵粉材料內攪拌成糊(沒有粉粒)。
5. 加入藍莓，拌勻後靜置於碗中 15 分鐘。
6. 加入適量人造牛油於平底鑊。
7. 倒入適量麵糊於平底鑊中，兩邊煎至微金黃即可。
8. 可塗蜜糖吃。

營養價值：

奶 - 含鈣質、蛋白質

蛋 - 含蛋白質

藍莓 - 含維生素 C、維生素 K、花青素、纖維

份量：2 人