

ケーキサレ

材料(8個分)

- ★ホットケーキミックス …100g
- ★マヨネーズ…大さじ1
- ★塩・こしょう…少々
- ★卵…1個
- ★牛乳…50cc
- ★チーズ…25g
- ・ベーコン…2枚
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・パプリカ…1/4個
- ・ほうれん草…1株
- ・炒め油…小さじ2



作り方

- ① オーブンを180℃に温めておく。
- ② 玉ねぎはスライス、パプリカはさいの目、ベーコンは適当な幅に切る。
- ③ フライパンに油をひき、玉ねぎとベーコンを炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ったら、パプリカとほうれん草を加え炒める。
- ⑤ ボウルに★の材料を全て入れ混ぜたら、④も加えさっくり混ぜる。
- ⑥ アルミカップ7分目ぐらいまで生地を入れる。
- ⑦ オーブンで20分焼く。(焦げそうならアルミホイルを被せる。)加熱時間は調整してください。楊枝に生地がついてこなければOK。

POINT!

- ◇ ベーコンの代わりに、ツナ、ウィンナーでもOK。
- ◇ 野菜はトマト、かぼちゃ、ブロッコリー等好きな野菜でOK。
- ◇ 冷凍野菜、ミックスベジタブルを使えば、時短になります。
- ◇ きんぴらごぼうやひじきの煮物を入れてもおいしいです。

栄養価(幼児1人分)…1個分

エネルギー 202kcal たんぱく質 6.8g カルシウム 91mg 鉄 0.5mg

