

お野菜パンケーキ



材料(10枚分)

- ホットケーキミックス…100g
- 牛乳…80cc
- 野菜ジュース…60g
- サラダ油…大さじ1

作り方

- ① ボウルに牛乳と野菜ジュースとサラダ油を入れてよく混ぜる。
- ② ホットケーキミックスを入れて、練らないように混ぜる。
- ③ フライパンやホットプレートに薄く油(分量外)を引き、温めてから生地を直径6cmより少し小さめに流して焼く。
※ フライパンで焼く場合、油を引いて熱した後に一旦濡れ布巾の上にフライパンを置いてから焼くと焼き色が綺麗につきます。

POINT!

- ◇ 野菜ジュースの代わりにすりおろしの人参(60g)でも作ることができます。すりおろした際に出る汁も使ってください。
- ◇ 小さめに焼くことにより、手づかみで食べやすくなります。
- ◇ 食べる時にシロップやジャムをつけても。2枚使ってチーズや卵、野菜、フルーツやあんこなどのお好みの具材を挟んでサンドイッチにしてもOKです。
- ◇ 1枚ずつラップにくるんで冷凍庫で1週間ほど保存できます。食べる時は凍ったままレンジで600w1分ほど加熱してください。

栄養価(幼児1人分)…2枚分

エネルギー 86kcal たんぱく質 2.2g カルシウム 38mg 鉄 0.1mg