

にんじんパンケーキ

<材料> (直径10cm位4枚分)

にんじん・・・・・・・・50g
小麦粉・・・・・・・・100g
ベーキングパウダー・小さじ1
砂糖・・・・・・・・大さじ1
卵・・・・・・・・1個
牛乳・・・・・・・・60cc
油・・・・・・・・適宜



<作り方>

- ①にんじんはすりおろしておく。
- ②ボールに小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れて混ぜ合わせ、①と牛乳、溶き卵を加えて混ぜる。
- ③油をひいたフライパンに生地を丸く流しいれ、両面焼く。

*焼き上がってからスライスチーズをトッピングしてもおいしいです！
*にんじんの代わりにゆでたほうれん草を刻んで入れたり、やわらかく加熱したかぼちゃやさつまいもを入れてもいいです。野菜嫌いでも食べやすいのでおすすめです。

1人分栄養価

エネルギー140kcal たんぱく質 3.9g 脂質 3.5g 炭水化物 22.4g 食塩相当量 0.1g