



にんじんのホットケーキ



♡材料（4人分）♡

- | | |
|--------------|-------|
| • にんじん | 80g |
| • 卵 | 1個 |
| • 牛乳 | 150ml |
| • ホットケーキミックス | 200g |
| • サラダ油 | 適量 |



♡♡作り方♡♡

- ① にんじんをすりおろす。
- ② 卵はといて、牛乳と混ぜる。
- ③ ボウルにホットケーキミックスを入れ、①と②を加えてよく混ぜる。
- ④ フライパンまたはホットプレートにうすくサラダ油をひき、③をカレースプーン1杯程度入れ、弱火で両面を焼き色が付くまで焼く。



野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目標量は**350g**(料理にすると小鉢約5皿分)