



全部入りホットケーキ



材 料	分 量	(8 人 分)
ホットケーキMIX	1 5 0 g	
卵 (L玉)	1 個	
牛乳	1 2 0 c c	
人参 (小)	1/2本	
さつま芋 (中)	1/2本	
ほうれん草	1/2袋	
ロースハム	4 枚	
プロセスチーズ	4 0 g	
サラダ油	小さじ 1	

エネルギー	151kcal
たんぱく質	5.5g
塩分	0.5g

☆作り方☆

- ① さつま芋はよく洗い、ラップをして、レンジ600wで3分ほど加熱する。→1cm角に切る。
- ② ほうれん草も洗ってからラップで包み、レンジで1分ほど加熱し、水にとって水気を絞ったら、みじん切りにする。
- ③ ボウルに人参をすりおろし、卵、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ④ ③にホットケーキMIXを加えて、よく混ぜたら①②を入れてヘラなどで混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、生地を入れたら弱火にしてフタをして10～12分ほど焼く。→裏返して5～6分
- ⑥ 爪楊枝などを刺して、生地が付かなければ完成。8つに切り分ける。

*ハムはベーコンでもよいです。チーズはピザチーズでもよいです。

ポイント

たんぱく質(卵・ハム・チーズ・牛乳)、炭水化物(粉・芋)、
ビタミン(人参・ほうれん草)と栄養満点の1品です。
おやつはもちろん、朝ごはんにも最適です！
たくさん作って、冷凍すれば、いつでも手軽に
食べられますね♪

