

おやつ部門入賞 山口 未紗さん



# にんじんホットケーキ

おやつ

## 【材料】 2人分

- |             |       |
|-------------|-------|
| ・にんじんすりおろし  | 適量    |
| ・卵          | 1個    |
| ・砂糖         | 小さじ1  |
| ・ホットケーキミックス | 200g  |
| ・牛乳         | 140ml |
| ・油          | 適量    |

## 【作り方】

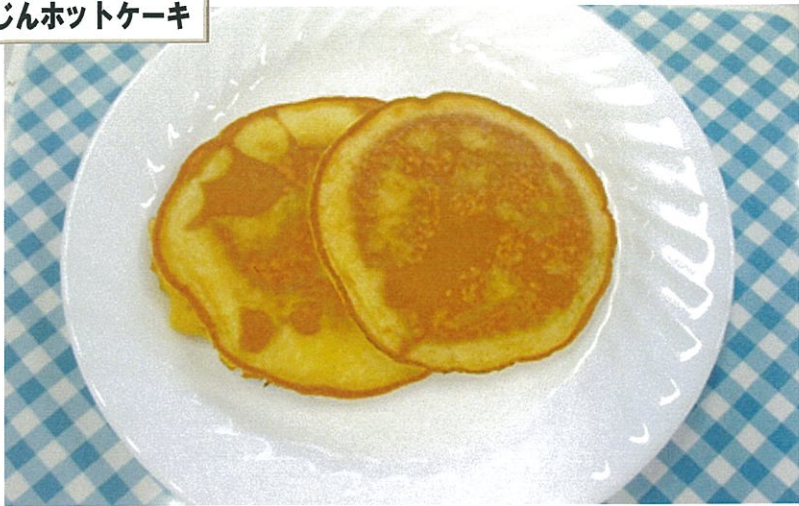
- ① にんじんをすりおろす。
- ② 卵を割り、①と混ぜる。
- ③ ②に砂糖を入れて混ぜる。
- ④ ③にホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ⑤ ④に牛乳を少しずつ入れながら混ぜる。
- ⑥ フライパンを十分に温めたら、火を止め、少し冷ましてから⑤を入れる。
- ⑦ 表面が乾いてきたら、裏返して焼く。



1人分：エネルギー 578kcal、たんぱく質 13.4g、脂質 21.3g、カルシウム 198mg、鉄分 1.0mg、食塩相当量 1.2g



## にんじんホットケーキ



管理栄養士

おやつ＝お菓子になりがちですが、野菜をホットケーキミックスに入れることで、不足がちな野菜も摂れる良いレシピですね！他の野菜でもアレンジがききます。  
2人分の分量ですが、エネルギー（kcal）が高いため、6人分でも良いかと思います。