

キッチンGAMA



子ども
シリーズ

フライパン



電子レンジ
(蒸しパン風)

☆子どもと一緒に作ろう☆
にんじんパンケーキ
(フライパンVer. と電子レンジVer.)

【材料】作りやすい分量(3枚分、紙コップなら6個分)

ホットケーキの素	150g	卵	1個
プロセスチーズ	30g	牛乳	50cc
にんじん	80g	バター	10g

【作り方】

●生地作り●

- ① にんじんは皮ごとすりおろす。
- ② チーズは5mm角くらいに切る。
- ③ ボウルに牛乳、卵、にんじんを入れて混ぜ合わせる。そこにホットケーキの素を加えて混ぜる。粉気がなくなったらチーズを加える。

フライパンで焼く場合

フライパンにバターを入れ、溶けたら生地を流しいれ、弱火で両面を焼く。

電子レンジで蒸しケーキ風にする場合(紙コップ6個分)

紙コップに生地の1/6量を入れ、ラップをせずに500Wで50秒～1分加熱する。竹串を刺して生地がくっつかなければOK。

【管理栄養士のワンポイント】

チーズとにんじんが入るので、カルシウムやカロテンなどの栄養価アップ！
多めに作ったら、焼き上がったものをラップにくるんで冷凍保存もできます☆

【1人分の栄養価】 1/6量

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
144 kcal	4.3g	75mg	0.3mg	0.5g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)
TEL0533-67-1151
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

