

管理栄養士のお手軽レシピノート

★子どもと一緒に！カンタンおやつ★

コロナに負けるな
お家で楽しく
親子クッキング

ケーキサレ

《材料》

- ・ホットケーキミックス …1袋(150g)
- ・卵…1個
- ・牛乳…120ml
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・ウインナー…5本
- ・ブロッコリー…5房
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・人参…1/4個
- ・粉チーズ…適量



《作り方》

- ①ウインナーは輪切り、ブロッコリーは小房に分けて600Wの電子レンジで2分温める。玉ねぎは薄切り、人参は薄いちょう切りにする。
- ②フライパンに①で切った材料を入れて炒め、軽く塩コショウをする。
→フライパンのまま粗熱を取っておく。
- ③ボールにホットケーキミックス・卵・牛乳・マヨネーズを入れ、よく混ぜる。
- ④炒めた材料が冷めたら③に入れ混ぜ、マフィン型に流し込み粉チーズを振りかける。
マフィン型がなければ、牛乳パックを組み立てたものや深めの小皿にお弁当のカップ(必ずレンジ対応のもの)を乗せて生地を流し込んでください。
- ⑤600Wの電子レンジで2分温めて、竹串を刺して生地がついてこなければ完成！



☆野菜はおうちにある好きな野菜を使用して下さい。
☆冷凍野菜を買っておけば、好きなときに少量ずつ使えて便利♪(ほうれん草やアスパラガス、かぼちゃ、コーンなどでも美味しいです。)

☆炊飯器でも作れます！

炊飯釜に薄く油を塗ってから、生地を流し込んで、通常モードを選択して炊飯。取り出したものに飾り付けをすればパーティー仕様に☆



～管理栄養士のあとかき～

コロナウイルス感染拡大防止の関係で、家族で家にいる時間が多くなった人も多いと思います。

せっかくのおうち時間を子どもたちと楽しみませんか？

今回のレシピは簡単に作れるようにホットケーキミックスを使用しました。ここにウインナーが入ることによって、甘じょっぱい味付けになっているので普段野菜を食べない子も食べてくれるかも…！？

学校の休校によるカルシウム不足が懸念されています。このレシピにも牛乳が入っていますし、角切りにしたフロセスチーズを入れてもカルシウム摂取につながると思います。ぜひお試しください！

