



# 野菜入り ホットケーキ

## 材料

ホットケーキミックス	100g
ブロッコリー	2房
にんじん	小1本
牛乳	120cc
サラダ油	小さじ1



野菜をおやつとして食べる

冷やした野菜スティックや温野菜にすると、野菜本来の甘みやおいしさが分かり食べられることもあります。野菜の見た目に抵抗がある場合は、ホットケーキ、マフィンなどに混ぜこむのも一つの方法です。

## 作り方

- ① にんじんは千切りに、ブロッコリーは細かく刻みラップをして電子レンジで1分程度加熱する。
- ② ボウルにホットケーキミックス、牛乳、①を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、スプーンで食べやすい大きさに流す。
- ④ 表面に空気穴がでてきたらひっくり返し、裏面も色よくきつね色になるまで焼く。

