

残り野菜レシピ〈残り野菜でもう1品〉

野菜も食べられるケーキサレ

栄養価(1人あたり)

エネルギー/152kcal 野菜量/30g 食塩相当量/0.4g

●材料(8人分)

ホットケーキミックス	150g
卵	1個
牛乳	100cc
オリーブオイル	大さじ1
ハム	2~3枚 ※
ブロッコリー(茎)	60g ※
人参	1/3本 ※
※ハム、ブロッコリー、人参は5mmの角切り	
カレー粉	小さじ1/2
粉チーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々

●つくり方

- ①オーブンは180度に予熱しておく。
- ②ボウルに卵を割り入れ、牛乳とオリーブオイルを加え、混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスとハム、ブロッコリー、人参、粉チーズ、カレー粉、塩・こしょうを加え、よく混ぜる。
- ④クッキングシートをしいた型に③を流し込み、オーブンで30分ほど焼く。竹串を刺して、生地がついてこなければ完成。



ムダなく
おいしく



健康サポートPOINT



●野菜で作るケーキサレ。冷蔵庫の余った食材で作れ、おやつにもぴったり!

●人参はすりおろして入れることで、皮ごと活用してもOK!