

「グリーンケーキ」

《材料(子ども5人分)》

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・牛乳 90cc
- ・えんどう豆(むいたもの) 40g
- ・きび砂糖又は砂糖 5g



《作り方》

1. えんどう豆は皮をむき熱湯でさっと茹でる。
2. 1と牛乳、きび砂糖をミキサーに入れ、スイッチを入れてえんどう豆の形がなくなるまで回す。
*ミキサーがない場合は、えんどう豆を裏ごしして使用する。
3. 2をボールにあけ、ホットケーキミックスを加えゴムベラで切るように混ぜる。
4. 3をシートを敷いた鉄板またはアルミケースに流し入れ、180℃のオーブンで12～15分焼く。
(シートで焼いた場合は、冷めてから切る。)

【栄養価(幼児1人分)】

- ・エネルギー 96Kcal
- ・たんぱく質 2.7g
- ・脂質 1.5g

