



朝ごはん食べよ

朝ごはんを食べようオススメレシピ

「カラフルホットケーキ」

レシピ： 鶴見区食育推進ネットワーク

浜特別養護老人ホーム管理栄養士考案

(1枚分エネルギー:376kcal)

【材料(直径12cm 3枚分)】

- ・ホットケーキミックス150g
- ・卵 1個
- ・ほうれん草 1/5束(40g)
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ウィンナー 3本
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・コンソメ 小さじ1/3
- ・牛乳 100cc
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・油 小さじ2

【作り方】

- ①玉ねぎは薄くスライスし、ほうれん草は一口大に切る。玉ねぎ、ほうれん草を耐熱容器へ移し、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。水分が出るので粗熱が取れたら軽くしぼって水気を切る。
- ②ウィンナーは食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルに卵、マヨネーズ、オリーブ油、コンソメ、牛乳、粉チーズを軽く混ぜ、ホットケーキミックスを入れ生地を作る。
- ④③の生地に①と②を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンに軽く油をひき、弱火で焼いていく。
- ⑥焼き色がついたら、ひっくり返してもう片方を焼く。
- ⑦両面が焼けたら(竹串を刺して、生地がついてこなければOK)、食べやすい大きさに切って器に盛付ける。



Point

・カップケーキカップ(電子レンジ可)に移し、電子レンジ約2～3分(600w)加熱すると、蒸しパンのような仕上がりになります。(竹串を刺して、生地がついてこなければ完成。)



撮影協力：浜特別養護老人ホーム 吉野管理栄養士(写真中央)
鶴見区食生活改善推進員協議会 茨田南校区
四方さん(左)、奥林さん(右)