

いそどり野その 春色カッビケーキ

1人分 130 kcal

ししは2人分

材 料	
春野菜 (なばな・にんじん・えんどう等)	適宜
ホットケーキ ミックス	1/2カップ (50g)
★ スキムミルク	小さじ2 (10g)
砂糖 (てんさい糖)	小さじ1 (10g)
水	小さじ2 (30cc)
ケーキカッビ	2~4個

1. 野菜をきる



にんじんは
生ですりおろす



なばなやえんどうは
ゆでてから
細かく切る

※りんご・さつまいも・かぼちやを
使ってもおいしいよ。
季節の野菜や果物で
楽しんでみてね!

2. まぜる



ボールに★の材料と
1の野菜を入れて
よく混ぜ合わせる

3. むす



カッビに生地を入れ
10分くらい蒸す



180℃の
オーブンで
約15分
焼いてもOK!

できあがり!



フライパンやホットプレートで
直接ケーキ生地を焼いてもOKだよ。
野菜をたのしくおいしく食べよう!

『なばな』

三重の春の特産野菜。野菜の中でもビタミンCはトップクラス! カルシウムはほうれん草の約3倍! 免疫力アップや貧血予防に効果的です。