

♪ グローイングアップフード ♪
明治 **ステップ**
らくらくキューブ

を使っています。



野菜のお食事パンケーキ

材料(一人分)…………

ほうれん草	20g
にんじん	20g
卵	1/2個
薄力粉	50g
ベーキングパウダー	1g
マヨネーズ	5g
とけるチーズ	1枚
ステップキューブ	3個
水	30ml

作り方…………

- ①ほうれん草はさっと茹で、食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんはすりおろして、電子レンジで火を通したら、粗熱を取る。
- ③ボールに水で溶かしたステップキューブをいれ、卵・マヨネーズ・チーズの順に加え、まぜ合わせる。
- ④薄力粉とベーキングパウダーを振るい入れ、さっくり混ぜ、2等分にする
- ⑤それぞれのボールににんじん・ほうれん草を入れ混ぜる。
- ⑥フライパンにサラダ油をひき、弱火で焼いたら完成！



レシピポイント…………

色のきれいな野菜を使っているので親子で楽しく作れます。

