



## 食改さんの簡単おすすめレシピ

## 「キャロットパンケーキ」



絵本の中の料理教室にて野菜クイズをし、野菜の大切さをみんなで学びました。



### 【材料】（約 8 枚分）

薄力粉	150 g
卵	2 個
にんじん	大さじ 1/2
ベーキングパウダー	大さじ 1/2
砂糖	30 g
牛乳	120cc
バター（有塩）	15 g

### 【作り方】

- ① にんじんは皮をむき、すりおろしておきます。
- ② ボウルに薄力粉・砂糖・ベーキングパウダーを入れ、泡立て器で軽く混ぜます。
- ③ ②に卵を入れ、泡立て器でぐるぐる混ぜます。まだ粉っぽさが残っても大丈夫。
- ④ さらににんじんを加え、混ぜます。ムラがあってもまだまだ大丈夫。
- ⑤ 牛乳を 3 回に分けて加え、その都度、なめらかになるまで混ぜます。
- ⑥ 溶かしたバターを加えて、よく混ぜます。これで生地が出来上がり。
- ⑦ フライパンに油をなじませ、弱火にします。生地を玉じゃくし 1 杯弱流し入れます。
- ⑧ 表面に穴がぽつぽつ開いてきたら、裏返しましょう。
- ⑨ 裏面にも軽く焼き色がついたら、出来上がり。