

# いろいろ野菜のかみかみパンケーキ

調理時間 20分



【材料（*人前）】	【分量】
レンコン	50g
A [ ホットケーキMIX	100g
牛乳	大さじ1
青汁	大さじ2～3
B [ ホットケーキMIX	100g
ブロッコリー	30g
ニンジン	30g
C [ ホットケーキMIX	100g
オレンジジュース	大さじ1

## 【作り方】

- (1) レンコン30gをすりおろし、20gは刻む。
- (2) (1)とAを混ぜる。
- (3) ブロッコリーは刻む。
- (4) ニンジンをすりおろす。
- (5) (3)とBを混ぜる。
- (6) (4)とCを混ぜる。
- (7) 各々、2×10cm位の棒状にのばし、表面に卵をぬり、約10分オーブンで焼く。

## 【食育におけるねらい、目的】

口のサイズに合わせ、かみやすい所に重点をおきました。  
ある野菜を使って色んな味に仕上げました。

## 【使用する地域特産品】

ブロッコリー、ニンジン