

●グリーンホットケーキ

【考案者：古田 朱実(菊陽町生活研究グループ連絡協議会)】

<材料(4人分)>

小麦粉・・・300g

牛乳・・・400cc

卵・・・2個

砂糖・・・70g

人参・・・(中)1本

人参の葉・・・150g

さつまいも・・・(中)1個

サラダ油・・・大さじ1

バター・・・30g

はちみつ・・・適量

ベーキングパウダー・・・小さじ1

ソーダ・・・少々

<作り方>

- ① さつまいも・人参は皮付きのまま1cm角に切り茹でる。
- ② 人参の葉は少量のソーダを入れ色よく茹でてみじん切りにしぼって牛乳とまぜてミキサーにかける。
- ③ 小麦粉はベーキングパウダーを混ぜ、ふるっておく。
- ④ 卵をほぐし②を入れ、砂糖を入れ③を入れ、よく混ぜたものに①を混ぜ合わせてフライパンに薄く油をひき、弱火で焼く。

