

ほうれん草のケーキサレ



メモ

甘じょっぱいきなこを熱々のうちにまぶすと、じゃがいもとよくなじんで美味しく食べられます。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
112kcal	4.4g	70mg	0.4mg

レシピ (おやつ)

ほうれん草のケーキサレ



《材料 幼児5人分》

- | | | | |
|-------------|-------|----------|------|
| ・ホットケーキミックス | 150g | ・ベーコン | 50g |
| ・卵 | 1個 | ・とろけるチーズ | 50g |
| ・牛乳 | 150cc | ・油 | 小さじ1 |
| ・ほうれん草 | 80g | | |



《作り方》

- ①ほうれん草は茹でて、みじん切りにしておく。
- ②ベーコンは小さく切り、炒めておく。
- ③卵・牛乳を混ぜ合わせ、油、ホットケーキミックスを混ぜ合わせる。
- ④③に①、②、とろけるチーズを入れ、カップに流し180℃のオーブンで15分程度焼く。
※焼き時間は、オーブンによって調整して下さい。