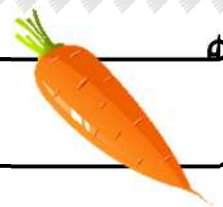


炊飯器で野菜ケーキ



炊飯器 1 台分 (1/12 切れあたり : 81kcal)

材料	量	作り方
ホットケーキミックス粉	1 袋 (150g)	① にんじんは皮をむいてすりおろす。 ② 牛乳とバターを耐熱容器に入れ、レンジで溶かす。 ③ ボウルに卵と砂糖を入れよく混ぜる。 ④ ③の中に②を入れ混ぜる。 ⑤ にんじん、ホットケーキミックス粉を加えて混ぜる。 ⑥ 炊飯器に入れスイッチを入れる。竹串をさして生地がくっついてこなければ完成。
にんじん	中 1 本	
卵	1 個	
砂糖	大さじ 2	
牛乳	75ml	
バター	20g	

ねぎ餅



8 個分 (1 個あたり 139 kcal)

材料	量	作り方
薄力粉	200g	① ねぎは刻み、ベーコンはみじん切りする。 ② 薄力粉とベーキングパウダーをよく混ぜ合わせる。 ③ ごま油と熱湯を②に加え、よくこねてまとめ 8 分割する。 ④ 生地を長方形にのばし、ごま油をぬって塩を軽くふり、刻んだねぎとベーコンをのせて包み込む ⑤ 生地を棒状にして端からくるくると巻き、薄くのばす。 ⑥ フライパンで両面をこんがり焼いて完成。
ベーキングパウダー	小さじ 1/4	
熱湯	120~140ml	
ごま油	大さじ 2	
塩・ごま油	適量 (生地にぬる用)	
ねぎ	60~80g	
ベーコン	2 枚	