

ながいもおやき



材料(2人分)

○ながいも	200g	○めんつゆ	大さじ1
○長ねぎ(青い部分)	50g	(ストレート)	
○卵(Mサイズ)	1個	○ごま油	大さじ1/2

作り方

1. ながいもは皮をむいてすりおろす。
2. 長ねぎの青い部分は粗みじん切りにする。
3. ボールに材料をいれよく混ぜあわせる。
4. フライパンにごま油をひき、中火で熱しスプーンで流し入れ、5分くらい焼き、裏返し5分焼く。

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー	135kcal	炭水化物	16.9g
たんぱく質	5.8g	食塩相当量	0.40g
脂質	5.4g		

使用するやまがた野菜

ながいも



(村山市食生活改善推進員連絡協議会)

野菜色々ミニパンケーキ



材料(4人分)

○ホットケーキミックス	150g	○チーズ	50g
○絹ごし豆腐	50g	○蔵王かぼちゃ	1/4個
○片栗粉	大さじ1	○人参	1本
○ハム	3枚	○ブロッコリー	1/4株

作り方

1. 野菜を鍋でやわらかくなるまで煮る。
2. ハム、チーズを細かく切る。1で茹でた野菜を細かく切る。蔵王かぼちゃは潰す。
3. ボウルにホットケーキミックス、絹ごし豆腐、2のハムとチーズ、片栗粉を混ぜ合わせ、3等分にする。3等分にした生地、それぞれ1種類ずつ野菜を混ぜ合わせる。
4. フライパンにキッチンペーパーで油を敷き、生地を一口サイズの大きさで入れ、弱めの中火で焼く。
5. ぷつぷつと穴が開いてきたらひっくり返して中まで焼く。

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー	257kcal	炭水化物	41.2g
たんぱく質	10.7g	食塩相当量	0.90g
脂質	2.9g		

使用するやまがた野菜

蔵王かぼちゃ



(寒河江市食生活改善推進協議会)