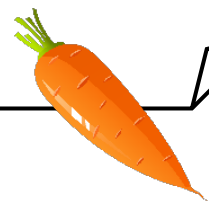


炊飯器で野菜ケーキ(炊飯器1台分)

材料	量	下処理
ホットケーキミックス粉	1袋(150g)	
にんじん	中1本	すりおろす
卵	1個	
砂糖	大さじ2	
牛乳	75ml	
バター	20g	

【作り方】

- ①牛乳とバターを耐熱容器に入れ、レンジで溶かす。
- ②ボウルに卵と砂糖を入れよく混ぜる。
- ③②の中に①を入れ混ぜる。
- ④にんじん、ホットケーキミックス粉を混ぜる。
- ⑤炊飯器に入れスイッチを入れる。(普通炊き)



1/12 切あたり

エネルギー量

81kcal

食塩相当量

0.2g