

カレーパンケーキ



朝から食欲アップ!
子どもの朝食にもピッタリです。

《材料》(4人分)

ピーマン……………1個	バター……………20g
人参……………1/4本	牛乳……………大さじ4(60cc)
玉ねぎ……………1/4個	サラダ油……………大さじ2
豚挽肉……………50g	塩……………少々
ホットケーキミックス…1袋(150g)	こしょう……………少々
カレー粉……………小さじ1/3	
卵……………1個	

《作り方》

- ① ピーマン・人参・玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、豚挽肉と①を炒め、塩、こしょうで味を整え冷ます。
- ③ ホットケーキミックスとカレー粉は混ぜる。
- ④ バターは電子レンジにかけて溶かす。
- ⑤ ボウルに卵を割りほぐし、バター、牛乳を加え混ぜる。
- ⑥ ⑤の中に②と③を加え混ぜる。
- ⑦ フライパンにサラダ油を入れ、⑥を流し入れ弱火でふたをして焼く。

東久留米市の安全・安心野菜を食べよう

野菜には1年の中で一番多く収穫される「旬」という時期があります。この時期に出回る野菜は味もよく、他の時期に出回る野菜に比べると栄養価も高くなります。また、東久留米市の旬の野菜を使うことは消費者と生産者の間に『顔が見え、話ができる』関係を築き、地産地消にもつながります。

発行：平成24年6月

お手軽

東くるめの野菜レシピ

Part5

東久留米市 四課栄養士会

福祉保健部健康課・障害福祉課
教育部学務課、子ども家庭部保育課

ズッキーニの マヨコーン焼き



ズッキーニがおしゃれに
変身します。

《材料》(4人分)

ズッキーニ……………2本	コーン(缶)……………大さじ4
塩……………少々	マヨネーズ……………大さじ2
こしょう……………少々	

《作り方》

- ① 1. 5cm幅の輪切りにしたズッキーニに塩、こしょうをする。
- ② コーンとマヨネーズを混ぜ、ズッキーニの上に乗せる。
- ③ ②をオーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

※フライパンで蒸し焼きにしても作れます。パセリと粉チーズをのせると彩りもきれいです。



朝ごはんをしっかり食べて、
脳・腸・体におはよう！スイッチ

多摩小平保健所圏域5市共通キャラクター