



# 三色パンケーキ：小松菜・かぼちゃ・豆腐

～葛城市って野菜と大豆の摂り方が少ないんだってネ！～

【材料】約10枚分と下準備

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>緑色：</b>小松菜・・・・・・・・・・120g<br/>                 プレーンヨーグルト・・・・・・・・100g<br/>                 卵・・・・・・・・・・1個<br/>                 ホットケーキミックス・・・・・・・・120g<br/>                 敷き油・・・・・・・・・・5g</p>  | } | <p>さっと茹でて3, 4センチに切る。<br/>                 いっしょにミキサーにかける。<br/>                 ミキサーにかけた物と混ぜる。</p> |
| <p><b>黄色：</b>かぼちゃ・・・・・・・・・・120g<br/>                 プレーンヨーグルト・・・・・・・・100g<br/>                 卵・・・・・・・・・・1個<br/>                 ホットケーキミックス・・・・・・・・120g<br/>                 敷き油・・・・・・・・・・5g</p> | } | <p>乱切りして茹でる。<br/>                 いっしょにミキサーにかける。<br/>                 ミキサーにかけた物と混ぜる。</p>         |
| <p><b>白色：</b>豆腐・・・・・・・・・・120g<br/>                 プレーンヨーグルト・・・・・・・・100g<br/>                 卵・・・・・・・・・・1個<br/>                 ホットケーキミックス・・・・・・・・120g<br/>                 敷き油・・・・・・・・・・5g</p>   | } | <p>水切りしておく。<br/>                 いっしょにミキサーにかける。<br/>                 ミキサーにかけた物と混ぜる。</p>          |



【作り方】

ミキサーにかけた物をそれぞれホットケーキミックスとさっくりと混ぜ合わせ、フライパンかホットプレートで丸く焼く。

三色のパンケーキを皿に盛り、すすめる。

子どもと大人の“おやつ”は違うんだよ！  
 ～すこやかな子どもの発達のために～

おやつ

小松菜パンケーキ（1枚栄養価）

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
63kcal	2.0g	1.8g	43mg	0.4mg	0.5g	0.1g

かぼちゃパンケーキ（1枚栄養価）

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
72kcal	2.0g	1.8g	28mg	0.2mg	0.7g	0.1g

豆腐パンケーキ（1枚栄養価）

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
70kcal	2.6g	2.2g	41mg	0.2mg	0.3g	0.1g

3枚、ぜんぶ食べると

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
205kcal	6.5g	5.8g	111mg	0.8mg	1.5g	0.4g

