

保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

★野菜スティックケーキ★

材 料（こども4人分）

ホットケーキミックス	100g
豆乳	1/2カップ(100g)
ほうれん草	30g
皮なしウインナー	40g
ケチャップ	小さじ2(12g)

おすすめ
メニュー！



※野菜は廃棄分を除いた重さ

下準備

- ・ほうれん草はゆで、水で冷やしよく水をきり、0.5センチ幅に切る。
（できる限り細かく切る。）
- ・ウインナーは小さく切る。（いちよう切り）

作り方

- ①ウインナーはフライパン等で炒める。
- ②ボウルに豆乳を入れ、ホットケーキミックスを加え、混ぜ合わせる。
ほうれん草と①のウインナーを混ぜる。
- ③フライパン等に②の生地を丸く流し(厚さ1センチ位)
両面を色よく焼く。
- ④③を1.5センチ幅に切り、スティック状にする。
- ⑤皿に盛り付け、好みにケチャップを添える。

生地を薄く焼き、スティック状に切るため、噛み応えが増しますが食べやすい形状です。野菜が苦手な場合は、野菜を細かく切ってから混ぜてみましょう。より手軽に作りたい時は、冷凍野菜(ほうれん草、ミックスベジタブル等)を使ってみましょう。

