

野菜のパンケーキ（10個分）

<材料>

ホットケーキミックス	100g
スキムミルク	大さじ2
水	60cc
ブロッコリー	大1房
にんじん	中1/4本



9か月以降の手づかみ食べ

にも使える1品！

<作り方>

- ①ブロッコリーとにんじんは茹でて、みじん切りにする。
- ②ホットケーキミックスにスキムミルクを混ぜて水で溶き、①の野菜を加えて混ぜる。
- ③②をアルミカップに流しいれ、180度に熱したオーブンで10～15分程度焼く。

ポイント

- ★大さじ2杯のスキムミルクで120mlの牛乳と同じカルシウム量が摂れます
- ★野菜も同時に摂ることができる