



今夜の一品にいかがですか？

ブロッコリーのフライパンケーキ

【 材料 (26 cmフライパン1枚分) 】

- ◎ ブロッコリー ……150g
- ◎ 米粉 ……130g ◎ ベーキングパウダー ……10g
- ※粉類は、一緒にふるっておく
- ◎ アーモンドスライス ……20g
- ◎ オリーブオイル (または植物油) ……適量



合わせ液

- ◎ 卵 ……2個 (MまたはLサイズ)
- ◎ みかん (果汁) ……みかん1個分 ◎ 砂糖 ……大2・小2
- ◎ オリーブオイル (または植物油) ……大2 ◎ 水 ……80ml

【 作り方 】

- (1) ブロッコリーは、茎もすべて粗みじん切りにする
※軽く電子レンジでやわらかくしてからみじん切りにしてもよい
- (2) 米粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく
- (3) みかんは、果汁を絞っておく
- (4) ボウルに、合わせ液をつくり、(1)、アーモンドスライスを入れよく混ぜ合わせる
- (5) (4)に(2)を入れよく混ぜ合わせる ★生地をなじませるため少しおいておく★
- (6) フライパンに油を敷いて熱し、(5)の生地を流し入れて平らにする
ふたをして、弱火で10~15分ほど、表面が固まってくるまで焼く
裏返して、さらに3分程度焼く
- (7) 真ん中にくし等をさしてみても何もついてこなければ焼き上がり完成
*12等分にして盛り付ける



1日の野菜の目標摂取量は、『350g』です！
摂れていますか？
茹でた野菜で、握りこぶし一つ分が約70gです。
1日5皿を目安に摂取しましょう。
食事だけでなくおやつなどに野菜を取り入れること
で毎日の必要な野菜を積極的に摂りましょう！

<一人分 (1/12切れ) の栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
94	2.6	3.9	0.2

