

三島野菜の詰め込みケーキサシ



材料(作りやすい分量)

| | | | | |
|--------|-------|---|------------|-------|
| 小松菜 | 1/2 束 | ☆ | ホットケーキミックス | 1 袋 |
| にんじん | 100g | | 粉チーズ | 大さじ 3 |
| 三島セリリー | 1/2 本 | | 塩・こしょう | 適量 |
| ブロッコリー | 5 房 | | 卵 | 2 個 |
| サラダ油 | 適量 | | 牛乳 | 適量 |

作り方

- ① 小松菜はざく切り、にんじんは千切り、セリリーは輪切りにする。
- ② ブロッコリーはさっと茹でて、小さめにカットする。
- ③ ☆を混ぜ合わせ、ポテっとするぐらいの固さになるよう牛乳で調整する。
- ④ ①、②を③を混ぜ合わせ、油を薄く塗った炊飯器釜に入れて炊飯する。竹串をさして生地が付かなくなるまで炊飯をする。