

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
三島セルリー	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、セル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。