



3人分の材料

【具材】

|            |       |        |      |
|------------|-------|--------|------|
| ホットケーキミックス | 150g  | にんじん   | 1/6個 |
| 豆乳         | 100cc | キャベツ   | 2~3枚 |
| (牛乳・水でもよい) |       | ウインナー  | 3~4本 |
| 卵          | 1個    | ピザ用チーズ | 適量   |

子どもと作れるケークサレの作り方



①にんじんをスライスし、キャベツはちぎってレンジで4~5分温める。



②①とウインナーを細かく刻む。

③ホットケーキミックス、豆乳、卵、②を入れ、かき混ぜる。



④型に流し込み、チーズをかける。

⑤オーブン180℃で40分焼いたら完成。



子どもと作れるケークサレ

今月のレシピ



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介していただきます。



今月の紹介者

member 53



山崎龍太郎さん 【西町】

美希さん

龍望くん (4歳)

結友美ちゃん (2歳) ご家族

子ども達に大人気「子どもと作れるケークサレ」を紹介します。作り方はとても簡単で、子どもと一緒に作れるので楽しくなります。また、野菜が苦手な子も、ケーキなのでおいしく食べることができます。

【アレルギー】 乳、卵、小麦  
【1人分】 322キロカロリー  
塩分 1.2g

栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

豆乳と牛乳の違いを知っていますか？どちらもたんぱく質を多く含む食品で、豆乳は鉄分が多く、牛乳はカルシウムが多い点が特徴です。脂肪分は、無脂肪牛乳<低脂肪牛乳<豆乳<調整豆乳<普通牛乳の順に高くなります。調整豆乳は砂糖や塩などで、飲みやすくしているものが多いので注意して選びましょう。

nanporo club からポイント!

野菜は茹でてしまうと栄養価が落ちてしまうのでレンジで温めるのがポイントです。



広報なんぽろ

平成28年9月号 (通巻646号)

☎069-0292 空知郡南幌町栄町3丁目2番1号 ☎011-378-2121

発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 (株)総北海

南幌町ホームページ

<http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>

南幌町Facebookページ

<https://www.facebook.com/nanporotown>

南幌町Eメールアドレス

[nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp](mailto:nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp)