



♪ 関中おかずケーキ♪

材料(2人分)

- ・鶏挽肉 80g ・キャベツ 80g ・にんじん 20g ・しめじ 40g
- ・粒マスタード 8g ・塩 1g ・こしょう 0.02g ・サラダ油 8g
- ・ホットケーキミックス 100g ・卵 50g(約1個分) ・牛乳 50ml ・サラダ油 8g

下処理)野菜は洗って皮のあるものは皮をむく

作り方)

- ①キャベツを 1.5cm 角に切る。
- ②にんじんを 1.5cm の削ぎ切りにする。
- ③しめじの石附を落としてほぐす。
- ④フライパンに油をしき、鶏挽肉を中火で炒める。
- ⑤肉に火が通ったら①～③を加えさらに炒める。
- ⑥野菜に火が通りしんなりしたら粒マスタード、塩、こしょうを加え、味を調える。
- ⑦ボウルに卵を割り入れ溶く。
- ⑧牛乳を加える。
- ⑨ホットケーキミックスを少しずつ加え混ぜる。
- ⑩⑨に⑥の野菜炒めを加えさっくり混ぜる。
- ⑪型に流し入れ、180℃のオーブンで 30 分間焼き、粗熱が取れたら切り分ける。