

キャロットホイルケーキ



材料【4人分】

- 人参・・・・・・・・・・・・・・ 1/2本
(100g)
- ホットケーキミックス・・・ 100g
- 卵・・・・・・・・・・・・・・ 1個
- プルーン・・・・・・・・・・・・ 50g
- くるみ・・・・・・・・・・・・ 20g

作り方

1. 人参はすりおろす。
2. プルーンとくるみは刻む。
3. ボールに人参・ホットケーキミックス・卵を入れて混ぜる。
4. 3にプルーンとくるみを加える。
5. 4をアルミホイルで包み、魚焼きグリルで上を中火、下を弱火にして8分焼く。
*片面グリルの場合は中火で5分、裏返して5分焼く

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
160kcal

たんぱく質
4.5g

脂質
5.8g

食塩相当量
0.3g