

おなか満足!  
日野の野菜と粉で

ニンジンしりしり入りぼーぼー



<材料>

★ニンジンしりしり

- ニンジン..... 2本
- シーチキン..... 1缶(油入りのもの)
- 卵..... 1個
- だしの素..... 小さじ1
- 塩..... 少々
- 胡椒..... 少々
- 油..... 大さじ1

★ぼーぼー

- ホットケーキミックス..... 200g
- 牛乳..... 100cc
- 水..... 適量
- 卵..... 1個
- 粉末黒糖..... 大さじ3~5

<作り方>

- 1 最初にニンジン入りしりしりを作る。ニンジン表皮ごとしりしり(細かい千切り)する。
- 2 フライパンを中火にかけ、大さじ1の油をひき、少し温まったらニンジンを広げて入れ、ニンジン色が変わるまでかき混ぜない。
- 3 ニンジンから湯気が出てきたら、塩、胡椒を軽く振りかけ、混ぜない。
- 4 ニンジン色味が変わったら、半分油を切ったシーチキンを入れ、だしの素も入れ混ぜ合わせる。溶き卵を流しいれ、火を通してニンジンしりしりは出来上がり。
- 5 次にぼーぼーを作る。ぼーぼーの材料を全て混ぜ合わせ生地を作る。水を加えて混ぜ合わせた時にタネがサラサラと落ちる位のやわらかさにする。
- 6 フライパンに油を薄くひき、5の生地を流し(A)クレープのように焼く。焼きあがったら、すぐにまな板などの上に広げ(B)、上にニンジンしりしりをのせて、くるくる巻いて出来上がり。(C)



ホットケーキミックスを使って、簡単に千子ミヤ知園のおやつのぼーぼーができるよ。



**POINT**  
生地がまだ熱いうちにくるくるっと丸めるのがコツ



具材がなくなったら生地だけ巻いてもOK!



コマツナを花つぶり入れた緑のホットケーキが可愛いわ。ニンジン花をつけてかわいらしく!

みどりのホットケーキ



<材料>

- コマツナ..... 1/2束
- ホットケーキミックス..... 100g
- ニンジン..... 50g
- 卵..... 1個
- 水..... 適量
- 油..... 適量

<作り方>

- 1 ミキサーにコマツナと少量の水を入れペースト状にする。
- 2 卵を割りほぐし1と混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを入れ粉っぽさが無くなるまで混ぜる。固いようなら水を加える。
- 3 ニンジンは2mmの厚さで花形に抜いて8枚に切り、ゆでておく。
- 4 残りのニンジンはみじん切りにして2に混ぜ合わせる。
- 5 フライパンに油をひいて4を入れ、弱火でふたをし焦げないように片面をふんわりと焼く。
- 6 あたかいうちに3花形ニンジンを飾る。

ジャガイモチヂミ



<材料>

- ジャガイモ..... 中1個
- ニンジン..... 1/3本
- ニラ..... 1/4束
- タマネギ..... 1/4個
- 卵..... 1個
- ホットケーキミックス..... 大さじ1
- 片栗粉..... 大さじ1
- 塩..... 少々
- 油..... 大さじ1

<作り方>

- 1 ジャガイモは皮をむいてすりおろす。
- 2 ニンジンは千切り、玉ネギは薄切り、ニラは3cm幅に切る。



- 3 1.2を混ぜ、ホットケーキミックスと片栗粉を混ぜて、フライパンに油をひいて平らに広げて両面を焼く。