

<食品ロス削減レシピ>

作成ゼミ名	梅花女子大学 食文化学部 管理栄養学科 公衆栄養学ゼミ
メニュー名	にんじんのパンケーキ

★材料	(2人分)
にんじん(皮付)	160g
ホットケーキミックス	200g(4枚分)
卵	Mサイズ1個
牛乳	140ml
バター(焼き用)	7g



★栄養成分表示	(1人分)
エネルギー	509 kcal
たんぱく質	13.9 g
脂質	12.3 g
炭水化物	85.4 g
食塩相当量	1.3 g

作り方
1. にんじんを皮ごとすりおろす。
2. ボウルに卵と牛乳を入れてよく混ぜる。
3. 2にホットケーキミックスを加えて混ぜる。
4. 3にすりおろしたにんじんを加えさらに混ぜる。
5. フライパンを熱してバターをひき、生地を丸く流し入れ弱～中火で約3分焼く。
6. お好みでバターやメープルシロップをかけたら完成。

アピールポイント
1. にんじんのオレンジ色でプレーンのパンケーキよりも色鮮やかな仕上がりに！
2. 皮ごとしっかりすりおろすため、食感が気にならない！
3. にんじん嫌いのお子様でも食べられるような甘い味わい！
4. にんじんに豊富に含まれるβ-カロテンは皮付きの方が100gあたり200μgほど多い！