

料 理 名		彩りアメリカンドッグ
材 料 名	数量 (4人分)	作 り 方 ① ボールにホットケーキミックス 3 種類分を作る。 1. 通常のもの (卵・牛乳のみ) 2. 人参をミキサーにかけ、1 と同様のものに混ぜる。 3. ほうれん草をミキサーにかけ、1 と同様のものに混ぜる。 ② ウインナー (小さめ) を 1. 2. 3 へくぐらせ、油で揚げる。 ③ 3 種類のアメリカンドッグ出来上がり。
ホットケーキミックス	200g	
卵	1 個	
○牛乳	200cc	
○人参	1/2 本	
○ほうれん草	2 株	
油	適量	
ウインナー	10 本くらい	
		
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> ※牛乳を少なめでも揚げやすいです。 ※ほうれん草が高価な時は小松菜でも代用可能です。

○かながわ産食材です。

1 人当たりの栄養量(エネルギー460kcal たんぱく質15.3g)