

## 三島野菜の詰め込みケークサレ



### 材料(作りやすい分量)

小松菜	1/2束
にんじん	100g
三島セルリー	1/2本
ブロッコリー	5房
サラダ油	適量
ごま油	小さじ1
いりごま	大さじ1/2

A

ホットケーキミックス	1/2束
粉チーズ	大さじ3
塩・こしょう	適量
卵	2個
牛乳	適量

### 作り方

- ① 小松菜はざく切り、にんじんは千切り、セルリーは輪切りにする。
- ② ブロッコリーはさっと茹でて、小さめにカットする。
- ③ Aを混ぜ合わせ、ボテっとするぐらいの固さになるよう牛乳で調整する。
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせ、油を薄く塗った炊飯器釜に入れて炊飯する。竹串をさして生地がつかなくなるまで炊飯する。