

## 三島野菜の詰め込みケーキサレ



### 材料(作りやすい分量)

小松菜	1/2束	A	ホットケーキミックス	1/2束
にんじん	100g		粉チーズ	大さじ3
三島セリリー	1/2本		塩・こしょう	適量
フロッキー	5房		卵	2個
サラダ油	適量		牛乳	適量
ごま油	小さじ1			
いりごま	大さじ1/2			

### 作り方

- ① 小松菜はざく切り、にんじんは千切り、セリリーは輪切りにする。
- ② フロッキーはさっと茹でて、小さめにカットする。
- ③ Aを混ぜ合わせ、ポ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。