

もちもち！ベジ☆ワッフル



<1 個分の栄養価>

小松菜とバナナ

・エネルギー:136kcal
 ・たんぱく質:2.7g
 ・脂質:3.9g
 ・炭水化物:23.2g
 ・食塩相当量:0.2g

人参とレーズン

・エネルギー:112kcal
 ・たんぱく質:2.2g
 ・脂質:1.1g
 ・炭水化物:24.6g
 ・食塩相当量:0.2g

野菜量
各 10g

材料	分量(各 6 個分)	下準備	作り方
小松菜 バナナ 絹豆腐 牛乳 ホットケーキミックス 板チョコ	60g 1 本(150g) 25g 25ml 100g 1 枚(50g)	5cm長さに切る	《小松菜とバナナ》 ① 小松菜, バナナ, 牛乳, 豆腐をミキサーにかける。 ② ボウルに①とホットケーキミックスを入れて混ぜる。 ③ ワッフルメーカーに油(分量外)を薄くひいて4~5分焼く。 ④ 溶かしたチョコに③をつける。
人参 バナナ 絹豆腐 牛乳 ホットケーキミックス レーズン	1/3 本(60g) 1 本(150g) 25g 25ml 100g 40g		《人参とレーズン》 ① バナナ, 牛乳, 豆腐をミキサーにかける。 ② ボウルに①とすりおろした人参, ホットケーキミックス, レーズンを入れて混ぜ, ワッフルメーカーで4~5分焼く。

☆ポイント☆

ホットケーキミックスを使ったお手軽ワッフルです。

野菜を混ぜて彩りも栄養価もアップ！卵・砂糖不使用でおやつにピッタリです。

まとめて焼いて冷凍保存できます。

ワッフルメーカーが無い場合は、フライパンでホットケーキに！

