

料 理 名		こまつな 小松菜パンケーキ カラフルオムレツのせ	
材 料 名	数量(4人分)	作 り 方	
小松菜パンケーキ		〈下準備〉	
○こまつな	1~2株 (50gくらい)	① こまつなは株元を取り除き3cmにカットする。 ラップで包んで電子レンジ500W 30秒加熱する。	
ホットケーキ ミックス	150g	② ウインナーは薄い輪切りにする。	
卵	1個	③ トマトは薄いくし型切りにする。	
牛乳	90ml	④ とうもろこしはゆでて粒を外す。(缶詰でもOK)	
マヨネーズ (ふんわりしっとり 仕上がる)	大さじ1	⑤ ねぎは小口切りにする。	
カラフルオムレツ		〈小松菜パンケーキ〉	
卵	2個	① 材料を全てミキサーに入れて混ぜる。	
ウインナー	3本	② フライパンを中火で熱し生地を流し込む。 (ミキサーから直でOK ヘラを使って)	
○とうもろこし	1/4本	③ 表面がフツフツとしてきたら裏返し、焼き上がった皿にとる。	
○トマト(中)	1/2個	〈カラフルオムレツ〉	
○長ねぎ (青い部分)	3cmくらい	① 卵を溶いて塩・こしょうで味付けして熱したフライパンに流す。	
シュレッド チーズ	30g	② 具材を散りばめ、チーズを振りかける。	
塩	少々	③ チーズが溶けて全体に熱が通ったら、パンケーキの上にのせる。	
こしょう	少々	④ 8等分にカットする。 ※卵液を流したあとは広げるだけでOK。ひっくり返さなくてOK。 (くっつくようでしたら油(分量外)をひいて)	
		備考 <出来上がりがイメージ・使用したかながわ産食材について>	
		こまつなはほうれん草でも可。	
		オムレツの具材はどんな野菜でも可。	
		栄養満点!特にたんぱく質 カルシウム ビタミンAが豊富。	
		小松菜パンケーキは子どもが2才のころから大好きで、小さくカットしたものはお弁当にも大活躍。彩りが綺麗で隙間を占められて便利。オムレツは毎朝、朝食に出しています。	
		子どもの好物をコラボしたら更に大好評!義父(平塚市)の 育てた野菜をよく使っています。	
		スーパーで横浜産の野菜もよく買います。	
		やまと豚フリーデンの肉も美味です。(今回のレシピは関係ないですが。)	

○かながわ産食材です。