

ほうれん草とにんじんのパンケーキ

☆「ほうれん草のパンケーキ」と「にんじんのパンケーキ」は同じ分量で別々に作ります。

材料（4人分）

◎ほうれん草のパンケーキ（3枚）	◎にんじんのパンケーキ（3枚）
ほうれん草 30g	にんじん 30g
塩 少々	※ 後の材料は同じ
卵 1/2個	
牛乳 50ml	
ホットケーキミックス 75g	
無塩バター 8g	
サラダ油 小さじ1/2	
甘納豆（あずき） 大さじ2	
※お好みではちみつか黒みつをかけてください。	

●下準備

バターは耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジで約30秒加熱して溶かす。

作り方

◆ほうれん草のパンケーキ

- ① ほうれん草は塩を加えた熱湯でさっとゆで、水気を絞り包丁で細かく刻む。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳、ホットケーキミックスを加えて泡だて器で粉っぽさがなくなるまで混ぜ、①のほうれん草、溶かしバターを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を薄く引いて熱し、②を大さじ2ずつ丸く流して甘納豆を散らす。表面にプツプツと穴があいてきたら裏返し、表面も色よく全部で3枚焼く。

◆にんじんのパンケーキ

- にんじんはすりおろし、後は、ほうれん草のパンケーキと同じ作り方で3枚作る。
- ④ ほうれん草とにんじんのパンケーキを器に盛り付ける。

今月の旬 ほうれん草
にんじん

「ほうれん草」はカロチンとビタミンCと鉄を、「にんじん」はカロチンとビタミンA、カルシウム、食物繊維が豊富です。2種類とも緑黄色野菜の代表各で大変優秀な野菜です。たっぷり食べましょう。

■栄養価（パンケーキ6枚あたり） エネルギー 915kcal

・炭水化物 158.9g	・たんぱく質 23.9g
・食塩相当量 1.5g	・脂質 16.0g

今月のMYベストショット

今月は南部町境、丸山寛さんからの投稿です。

「母塚山を舞うコハクチョウ」

投稿ありがとうございました♪

あなたのイチオシ写真、おもしろ写真を送ってください。

※応募方法等は、なんぶS A Nチャンネルまで

<TEL>0859-66-3331

<メール> nanbusan@town.nanbu.tottori.jp



2月10日撮影

現在約20名が事業実施され、町内の農産物直売所等で販売されています。希望の方は事前に産業課へご相談ください。

この事業は、農家の自由な発想のもとに創意工夫した取組みが行えます。養魚田の整備であったり、果樹や薬草・薬木・花木苗等の購入、ハウス等の設置に要する費用を補助するもので、主な要件としては販売を目的としていることです。



汗かく農業者支援事業の紹介

産業課長 景山 毅

農業を取り巻く環境は、高齢化、耕作放棄地、T P P問題等きびしい時代ですが、この時をチャンスと受け止め自己主張してみてもいかがでしょうか。

町では農家の所得向上の一環として、汗かく農業者支援事業を実施しています。