



野菜モリモリ!ホットケーキクロックムッシュ

高橋 友貴乃

材料・分量(4人分)

モロヘイヤ(葉) ……………	1/2袋(25g)	小麦粉 ……………	30g
人参 ……………	小1本	バター ……………	30g
小麦粉 ……………	170g	牛乳 ……………	200ml
砂糖 ……………	24g	こんぶ茶(または塩) ……………	少々
ベーキングパウダー ……………	6g	こしょう ……………	少々
塩 ……………	少々	ハム ……………	4枚
卵(Mサイズ) ……………	1個	チーズ ……………	60g
牛乳 ……………	150ml		

作り方(時間:60分)

- ① モロヘイヤは茹でてみじん切りにし、人参は茹でてつぶし、水気をしぼる。
- ② A をボウルで混ぜておき、そこに卵、牛乳(150ml)を加え、その都度混ぜる。
- ③ ②に①を加え、ホットケーキのタネを作る。
- ④ ③を弱火で約3分焼き、焼き色がついたら裏返す。裏返した後、弱火でさらに2分焼く。
- ⑤ ④を繰り返し4枚のホットケーキを作る。
～ホワイトソース～
- ⑥ 泡立て器で混ぜた小麦粉(30g)とバターを耐熱ボウルにいれ、レンジでチン(500W、30秒)する。
- ⑦ ⑥を泡立て器で混ぜ、牛乳(200ml)を少しずつ加え、ラップをせずレンジで加熱(500W、3分)する。加熱後さらによく混ぜる。
- ⑧ こんぶ茶・こしょうで味を整える。
～仕上げ～
- ⑨ ホットケーキに、ハム、ソース、ホットケーキを重ね、その上にさらにハム、チーズをのせ、アルミホイルをかぶせ、トースターで約5分(オーブンの場合:180度で約10分)焼く。これを2つ作る。
- ⑩ それぞれ半分に切り、4人分が完成。あたたかいうちにいただく。

セールスポイント

野菜嫌いの弟に栄養たっぷりのモロヘイヤ、人参を食べさせたくて、
こどもの好きなホットケーキ、チーズをメインにこってりとした味わいの
クロックムッシュにしました。人参は丸々1本使用しています。
ホワイトソースをレンジで手軽に仕上げました。