

ひとりでできるよ。  
ぼくのわたしの  
朝ごはん。



にんじんのすりおろしが  
たっぷり入った元気色の  
パンケーキ。  
にんじんくさはなくて、  
さわやかなあまさが感じら  
れます。

料理を始める前のチェック

## あとかたづけ

- ☐ あぶらがついているしょっきと  
あぶらがついていないしょっきに  
わかる。
- ☐ スポンジは水でぬらして  
せんざいをつけ、  
手でもんであわだててからつかう。
- ☐ われやすいものや、  
よごれの少ない  
ものからあらう。
- ☐ きちんとかみを  
すてよう。



# にんじんパンケーキ



### 【ざいりょう：2枚分】

こむぎこ……………1カップ  
ベーキングパウダー  
……………小さじ1  
さとう……………大さじ1  
たまご……………1こ  
ぎゅうにゅう……………1/2カップ  
にんじん……………小1本  
バター……………10g

### 【つくりかた】

- ① こむぎこ・ベーキングパウダー・さとうを  
ボウルに入れ、よくまぜあわせてから、  
たまごとぎゅうにゅうを入れて、よくまぜる。
- ② ①ににんじんを、  
すりおろして入れ、  
よくまぜあわせる。
- ③ フライパンをあたため、  
バターを入れて、②を入れてやく。  
(ホットプレートでやいてもよい。)



つくったかんそうを書きましょう。

食べたかんそうを書きましょう。