

☆料理名 子どもといっしょにやさいたっぷりむしぼん

●材料(4人分)

| | |
|------------|-------|
| 薄力粉 | 70g |
| 米粉 | 30g |
| 砂糖(無くてもOK) | 大さじ1 |
| ベーキングパウダー | 5g |
| 牛乳 | 100cc |
| プロセスチーズ | 適量 |
| 枝豆(冷凍) | 適量 |
| コーン(冷凍) | 適量 |
| ちりめんじゃこ | 適量 |
| 人参 | 適量 |
| さつまいも | 適量 |

レシピ提供：ほくけんちゃん



●作り方

- ① 人参、チーズ、さつまいもはサイコロ状に切り、人参、さつまいもは10分茹でる。
- ② 薄力粉、米粉、砂糖、ベーキングパウダーを合わせ、最後に牛乳を入れよく混ぜる。
- ③ 茹でた野菜とチーズ、ちりめんじゃこ、解凍した枝豆とコーンを②に入れ混ぜる。紙コップの半分まで入れる。
*冷凍野菜はミックスベジタブルでもOK
*材料をトッピング用に残して子どもと飾りつけしても楽しいです！
*人参を子どもと型抜きして飾ってもOK
- ④ 電子レンジ(500w)に2つずつ入れて3分温める。膨らみ具合を見て調整する。



令和元年ねたろう食育ネットワーク主催の
野菜たっぷり簡単朝食レシピ募集で
野菜たっぷり主食部門「親子で楽しくできるで賞」
に選ばれた一品です♪

(1人分) エネルギー170kcal/たんぱく質 6.1g/脂質 2.7g/塩分 0.6g