



あさ

朝ごはんのギモンにお答えします!

こた



Q. 野菜が苦手な子が食べやすい料理はありませんか。



A. スナック感覚で食べられる料理を紹介します。まとめて作って、冷凍するのもおすすめです。

かぼちゃホットケーキ

(3枚分)

ホットケーキミックス	150g
かぼちゃ	120g
卵	1こ
牛乳	150 cc
サラダ油	適量

【作り方】

- ① かぼちゃはラップをして、レンジで約3分加熱し、熱いうちにつぶす。
- ② ボウルに①、卵、牛乳、ホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ③ ホットプレート(またはフライパン)に油をひき、②を流し入れ、弱火で両面を焼く。



キャロットむしパン

(8こ分)

ホットケーキミックス	150g
にんじん	50g
卵	1こ
砂糖	大さじ2
牛乳	大さじ3
プロセスチーズ	2こ
サラダ油	大さじ1
紙カップ(9号)	8こ

電子レンジで解凍できるように、紙カップで作るのがおすすめです。蒸し器は初めに火にかけて、お湯を沸騰させておくのがポイントです。

【作り方】

- ① にんじんはすりおろす。プロセスチーズは5mm角に切る。
- ② ボウルに卵、砂糖、牛乳、にんじん、サラダ油を入れて混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスを入れてさっくり混ぜる。生地が混ざったらチーズを入れて軽く混ぜる。
- ④ カップに③を入れて、10分蒸す。



ケーキサレ

(5こ分)

薄力粉	A	100g
ベーキングパウダー		小さじ1/2
卵	B	1こ
オリーブオイル		大さじ2
粉チーズ		大さじ2
塩こしょう		少々
牛乳		100 cc
玉ねぎ		1/4こ
ベーコン		2枚
ほうれん草		1/2袋
ミニトマト		5こ
マフィンカップ		5こ

ケーキサレとは、「塩味のお菓子」という意味の、フランス料理です。入れる具材はお好みで変えて下さいね。

【作り方】

- ① Aを合わせてふるう。
- ② 玉ねぎはスライス、ベーコンは1cm幅に切る。ほうれん草は下茹でして、3cm幅に切る。
- ③ フライパンで玉ねぎ、ベーコンを炒める。玉ねぎに火が通ったら、ほうれん草を入れて、軽く炒める。
- ④ ボウルにBを入れてよく混ぜる。牛乳と③を入れて混ぜる。
- ⑤ ④に①を入れてさっくり混ぜる。
- ⑥ マフィンカップに入れて、上にミニトマトをのせる。
- ⑦ 180℃のオーブンで30分焼く。