

野菜を
食べよう



『カラフル野菜のカップケーキ』

レシピ提供: ポピンズナーサリースクール鶴見緑地

1人分: 128kcal 食塩相当量0.3g



ポイント

ケーキに野菜を入れることでカラフルな見た目になり、野菜が苦手なお子様でも抵抗なく食べられるおやつです。



A

【材料】 10個分

小麦粉 200g

ベーキングパウダー 10g

有塩バター 40g

砂糖 40g

牛乳 110cc

ほうれんそう 50g

にんじん 50g

コーン缶 50g

野菜を食べよ



【作り方】

- ① ほうれん草は茹でてみじん切りにする。にんじんはみじん切りにする。
- ② バターを電子レンジ(500Wで20秒)で溶かす。
- ③ オーブンを160℃に余熱しておく。
- ④ Aを全て混ぜ合わせる。
- ⑤ ①とコーンを④に混ぜ合わせて、カップケーキの型に入れる。
- ⑥ オーブンで15分焼く。(焼け具合で時間を足してください)



【撮影協力】

ポピンズナーサリースクール鶴見緑地 栄養士 田崎先生(写真左2番目)
鶴見区食生活改善推進員協議会 今津校区 平澤さん(写真左)、芋瀬さん
(写真右2番目)・上農さん(写真右)

※提供いただいたレシピを試作し、少しアレンジしています。