

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: ポピング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。



【撮影協力】

ポピング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)

【材料】 10個分

A	小麦粉 200g	ほうれんそう 50g
	ベーキングパウダー 10g	にんじん 50g
	有塩バター 40g	コーン缶 50g
	砂糖 40g	
	牛乳 110cc	

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°C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)

※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。