

野菜大好き食育レシピ

日程 令和5年11月11日(土)
場所 東戸塚地域ケアプラザ
担当 戸塚区食生活等改善推進委員会

ケーキサレ (塩味のケーキ)

☆親子で楽しく作ってみましょう。食物アレルギーのある方は注意してください。

材料 (6cm のカップ 10 個)		作り方
ホットケーキミックス	150g	① 人参はすりおろしておく。小松菜は 1cm ぐらいに切っておく。 ② ビニール袋に、ホットケーキミックスを振り入れ、その上に卵を割り入れ、牛乳とオリーブオイルを入れる。 ③ 材料を入れたらビニール袋の空気を抜いて袋の口を閉じる。 ④ よく揉みこんで材料をしっかり混ぜ合わせる。 ⑤ よく混ざったらビニール袋の隅をはさみで切る。 ⑥ 天板にシリコンカップを並べ、野菜 (小松菜と人参) と生地を入れ、その上にウインナー、チーズ、じゃこを載せる。 ⑦ 190 度に温めたオーブンで 10 分ほど焼き、竹串を刺してみて生地がついてこないようなら出来上がり。
卵	1 個	
牛乳	100 cc	
オリーブオイル	30 cc	
小松菜	1 株 (葉のみ)	
人参	50g	
ウインナー	30g	
チーズ	40g	
じゃこ	20g	

野菜たっぷりミネストローネ

☆たっぷりの野菜と大豆入りのスープ。食材のバランスも良いです。

材料 (4 人分)		作り方
トマト	中 1 個 (240g)	① トマトの皮をむき 1cm 角に切る。 ② タマネギ、キャベツ、じゃがいも、人参、ベーコンは 1cm 角に切る。 ③ ブロッコリーは茹でて、小房に分ける。 ④ 鍋にサラダ油を熱しベーコンを炒め、②の野菜を入れ炒める。 ⑤ に A を加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。 ⑥ ⑤に①と大豆、B を加えて煮て、味を調べ、③を加えてひと煮立ちさせる。
タマネギ	100g	
キャベツ	100g	
じゃがいも	150g	
人参	50g	
ベーコン	2 枚	
ブロッコリー	1/3 房 (60g)	
サラダ油	大さじ 1	
煮大豆 (缶)	1/2 缶 (60g)	
A { 固形スープの素	1 個	
水	3 カップ	
B { 塩	小さじ 1	
トマトケチャップ	大さじ 1	
胡椒	少々	

