

間食や捕食にも野菜をプラス！ 「野菜のおかずケーキ」

毎食野菜を
＋１品



約 189kcal、塩分 0.5g、食物繊維量 1.5g / 1個分



★包丁不使用できる！

★お子さんと一緒に
楽しく作れる！

レシピ詳細は裏面をご覧ください。

「野菜のおかずケーキ」

材料：マフィンカップ 6 個分

ホットケーキミックス： 200g
カットトマト缶： 130g
コーン： 20g
シーチキン缶（汁は切る）： 30g
冷凍ブロッコリー： 50g
チーズ： 20g
牛乳： 40g
オリーブ油： 大さじ 2（24g）

作り方

- ①チーズは小さくちぎる。
- ②ボールにカットトマト、ホットケーキミックスを入れ、生地を固さをみながら牛乳を少しずつ入れて混ぜる。その他のすべての材料を入れさっくり混ぜて、マフィンカップに生地を入れる。
- ③オーブンを 180℃に予熱し、20分から25分焼く。竹串を刺して生地がつかなければ出来上がり。

☆電子レンジで加熱してもOK！蒸しパンのように仕上がります。（600W 6分程度加熱）

発行：厚真町住民課健康推進G
あつまっ子・食と健康向上委員会

連絡先：0145-26-7871（厚真町住民課健康推進Gまで）