

小松菜とツナ缶のトースト

材料 2人分

食パン(6枚切り)	1枚
小松菜	1株
ツナ缶	1/2缶
マヨネーズ	大さじ1
ピザ用チーズ	20g

作り方

- ①小松菜は洗って2cmくらいの長さに切り、水気をとる。
- ②汁を切ったツナ缶と①をマヨネーズで和える。
- ③食パンに②をのせ、ピザ用チーズをかけてオーブントースターで焼く。



レンジで簡単ほうれん草蒸しパン

材料 2人分

ほうれん草	100g
ホットケーキミックス	100g
牛乳	60ml
砂糖	大さじ1
バター	10g



作り方

- ①ほうれん草はゆでて水にとり、水気を切ってすりつぶすか、細かく刻んで冷ます。
- ②耐熱容器に入れたバターを電子レンジで30秒加熱し、①とAを加えて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかける。
- ③②を電子レンジ500wで約3分加熱し、すぐに容器から取り出して冷ます。
※つまようじ等をさして何もつかない程度まで、調節しながら加熱してください。

にんじんパンケーキ



材料 4枚分

にんじん	中 1/2本(100g)
卵	1個
ホットケーキミックス	200g
牛乳	140g
サラダ油	適量

作り方

- ①にんじんをすりおろす。
- ②ボウルに、①・卵・ホットケーキミックス・牛乳を入れてよく混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を適量入れ、弱火で焼く。まわりに気泡がプツプツと出てきたらひっくり返して、両面焼く。

にんじんは、砂糖が貴重だった時代に料理を甘くするために使われていました。自然な甘みを楽しんで！

にんじんが苦手な人でも、細かくなっているので、食べやすいです。

小松菜ジュース

材料 約3人分

小松菜	1~2株(60g)
バナナ	小1本
りんご	小 1/4個(皮付き)
りんごジュース	300ml
レモン汁	大さじ1/2
牛乳 または 豆乳	25ml



作り方

- ①小松菜は根元を切り落して、茎と葉に分けて1cmくらいに切る。ラップで包んで電子レンジでしんなりするまで加熱(約3分半)した後、水にさらしてしぼる。
- ②りんごは皮付きのまま薄切りにする。バナナは一口大に切る。
- ③ミキサーにりんごジュース半分と小松菜の茎を入れて、十分にまわす。
- ④さらに、りんご、小松菜の葉、バナナ、りんごジュースの残り半分、牛乳、レモン汁を加えて十分にまわしてなめらかに仕上げる。