

ママの
晴れごはん☀
- 野菜が好きなみるレシピ集 -

完成イメージ



やさしいカラーのカップケーキ!

カップケーキde おやさいValentine♡

・材料・ (4人分)

ニンジン・プレーン

材 料	分量	切り方・下ごしらえ
ホットケーキミックス	150g	ふるいにかけておく
バター	大さじ2	電子レンジで溶かす
卵	2個	
レモン汁	小さじ2	
A ニンジン	100g	柔らかくなるまで茹でる
リンゴ100%ジュース	100cc	
砂糖	大さじ1	

コマツナ・プレーン

材 料	分量	切り方・下ごしらえ
ホットケーキミックス	150g	ふるいにかけておく
バター	大さじ2	電子レンジで溶かす
卵	2個	
レモン汁	小さじ2	
B コマツナ	50g	茹でる
牛乳	大さじ3	
ハチミツor砂糖*	大さじ2	

*1歳未満のお子さんには、ハチミツではなく砂糖をお使いください。

・作り方・

- 1 ニンジン・プレーンを作る時は **A**、
コマツナ・プレーンを作る時は **B** の材料をミキサー
で混ぜる
- 2 1をボールに移し、溶かしたバターを入れて混ぜ、
ホットケーキミックスを加えてヘラでざっくり切る
ように混ぜる
- 3 紙カップの7分目くらいまで2を入れて、180℃の
オーブンで20分ほど焼く。
★焼き上がりは、オーブンのトレイが熱くなっている
ので火傷に注意!!

簡単
チョコアレンジで
おいしさUP!

コマツナに
オススメ!

プレーンカップケーキの
作り方に、チョコを
ちょい足してバレンタイン
アレンジが完成!

①チョコチップアレンジ

作り方の **2** でホットケーキ
ミックスを加える前に
チョコチップを混ぜて焼く



②チョコマーブルアレンジ

作り方の **3** で紙カップにタネを
注いだら、チョコレートシロップ
小さじ1~2をカップの中心に垂らし、
箸で軽くかき混ぜて焼く



写真
募集

このコーナーのレシピを作った写真を募集しています!

ご応募いただいた作品は、本誌に掲載させていただきます。

料理の写真に①お名前(ペンネーム)②ご住所を添えて下のメールアドレスまでお送りください♪

Crecker
プレゼール

apple
Bc