

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

レンジで！にんじん蒸しパン（調理時間 10分）

野菜 100g
+ 野菜ジュース

間食

～ポイント～

子どもの間食におすすめです♪
にんじんとりんごの甘い風味でおいしく食べられます。アルミカップ等に入れて作ると分けやすくなります。また、レーズンなどを入れてアレンジも！

材料（耐熱タッパー1個分）

にんじん 100g

りんご 30g

ホットケーキミックス 100g

卵 1個

100%野菜ジュース 100ml



栄養価（できあがり量）

エネルギー(kcal)	514
たんぱく質(g)	15.3
脂質(g)	9.5
カルシウム(mg)	166
鉄(mg)	1.9
食塩(g)	1.9

作り方



- 1 にんじんの皮をむき、2/3をすりおろす。残りは、5mm×5mm角に切る。
- 2 りんごは皮をむき、すりおろす。
- 3 ホットケーキミックス、卵、100%野菜ジュースを入れて混ぜ、1と2を加えて空気を入れるように軽く混ぜる。
- 4 耐熱タッパーにサラダ油（分量外）を塗る。
- 5 3を4に流し入れ、ふんわりラップをする。
- 6 600Wで5分加熱する。（*様子を見て調節する）切り分けてお皿に盛りつける。

*野菜ジュースは、生野菜を食べたことにはなりませんが、補助的に利用すると便利です。野菜ジュースを選ぶときは、できるだけ100%野菜で食塩・砂糖が含まれていないものを選びましょう。

