

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!

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