

もっちもち！ごまつなケーキ



材料（マグカップ1個分）

- | | |
|-----------------|--------------|
| ・小松菜 | 葉っぱ 大1枚（10g） |
| ・ホットケーキミックス | 大さじ5（50g） |
| ・野菜ジュース（牛乳でもOK） | 大さじ3（40g） |
| ・ごま | ひとつまみ |



作り方

1. 小松菜はよく洗い、マグカップに小さくちぎって入れる。
2. ホットケーキミックス、野菜ジュースを加え、よく混ぜ合わせる。
3. 表面にごまをふりかけ、電子レンジ（600W）で1分30秒加熱する。
4. つまようじをさし、何もついてこなければOK。足りないようであれば10秒ずつ様子をみながら追加する。

ひとつメモ

- * 子どもと一緒に作れる簡単レシピ！
野菜が苦手な子どもでも、甘くておいしいケーキなら食べられるかも！？

栄養価（1個分）
エネルギー：196kcal
食物繊維：1.2g
塩分：0.5g

