

▷ほうれん草のコーンチーズトースト (1枚分)

材料	目安量
食パン(6枚切り)	1枚
スライスチーズ (とろけるタイプ)	1枚
マヨネーズ	小さじ2 (10g)
ほうれん草の コーンバター和え	1人分

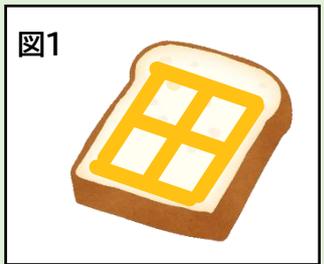


図1

焦げないように
気を付けよう！

〈作り方〉

1. 食パン1枚の全体に小さじ2のマヨネーズをぬる
2. 1の食パンにほうれん草のコーンバター和え、スライスチーズの順にのせる
※スライスチーズはたてに六等分に切って図1のように格子柄になるように
(田んぼの「田」のように)おくと見た目がきれいになるよ
3. トースターで3分~5分チーズがとけるまで温める



〈1枚分の栄養価〉 エネルギー355kcal たんぱく質11.3g 脂質19.1g 炭水化物61.7g 食塩相当量1.7g

▷ほうれん草のホットケーキ (2人分)

材料	目安量
ゆでたほうれん草	1/6 わ (35g)
ホットケーキミックス	100g
卵	1個
みりん	大さじ1 (18g)
水または牛乳	大さじ3 (45g)
油	適量



一番難しいレシピだよ！
おうちの人と一緒に
やってみよう

〈作り方〉



①ゆでたほうれん草を
キッチンばさみで
細かく切っておく



②ボールに卵、みりん、牛乳(または水)、ホットケーキミックスをよく混ぜる。
①のほうれん草を加えさらに混ぜる



③油をひいて熱したフライパンに②で混ぜた生地(お玉1杯)を流し入れて弱火~中火でじっくりと焼く

〜成功のおきて〜

■フライパンに油をひくときはキッチンペーパーにしみこませるとまんべんなくひけるよ。

■生地にぷつぷつと穴が開いてきたら、フライ返しでひっくり返す合図だよ。

〈1人分の栄養価〉 エネルギー278kca たんぱく質8.6g 脂質8.3g 炭水化物42.3g 食塩相当量0.7g