

簡単野菜料理レシピ集（おやつ編）



ほうれん草のムース

（プリンカップ4個分）

ほうれん草	100g
牛乳	150g
マシュマロ	70g

- ①ほうれん草はやわらかくなるまで茹でて、水で洗い軽く絞る。
- ②根本は取り、茎、葉は細かく切り、牛乳と一緒になめらかになるまで、ミキサーにかける。
- ③鍋に入れ、弱火で温め、マシュマロを入れてふきこぼれないように注意しながら溶かす。
- ④型に入れて冷やし固める。

1個分の栄養価

エネルギー	8kcal
たんぱく質	2g
脂質	1.5g
食塩相当量	0.1g

1個分の野菜類量 25g



さつまいもレンジ蒸しパン

（8個分）

ホットケーキミックス	100g
人参(すりおろし)	40g
さつまいも	100g
トマト	100g
牛乳	50ml
レーズン	20g

- ①さつまいもは皮を剥いて1cm角に切る。さっと水洗いして耐熱容器に入れ、ラップをして600w電子レンジで1分30秒位加熱する。トマトは粗みじんに切る。レーズンはぬるま湯に浸し、柔らかくなったなら水気を切って、みじん切りにする。
- ②ボウルにホットケーキミックス、牛乳、①を入れ、よく混ぜる。
- ③耐熱容器(またはタッパー)に入れ、ラップをして600w電子レンジで3分位加熱し、竹串を刺してなにもつかなければ完成。（つく場合は加熱時間を調整）

1個分の栄養価

エネルギー	77kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.8g
食塩相当量	0.1g

1個分の野菜類量 17g



人参豆腐ドーナツ

（10個分）

ホットケーキミックス	100g
絹ごし豆腐	100g
人参(すりおろし)	70g
白ごま	大さじ1
揚げ油	適量
きなこ	大さじ1
砂糖	大さじ1

- ①ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡立て器で混ぜて滑らかにする。
- ②人参を加えて混ぜ合わせたら、ホットケーキミックス、白ごまを加え、スプーンで粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ③スプーン2本で一口大にまとめ、170℃の揚げ油でキツネ色になるまで揚げる。
- ④粗熱が取れたら、混ぜ合わせたきなこ砂糖を振って器に盛る。

1個分の栄養価

エネルギー	86kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	5.0g
食塩相当量	0.1g

1個分の野菜類量 7g