



# ビブリアキッチン



2023年12月発行（第13号） 相生市立図書館 ☎0791-23-5151

親子で一緒に♪ ～おいしいものを楽しく食べる～

苦味や香り、食感など、野菜嫌いの理由はそれぞれ。かたさや大きさ、形、味付けなど調理の方法を変えておいしく食べられる工夫を。彩りよく、見た目にもおいしいとなお良いですね。



## 野菜スイーツ 小松菜マドレーヌ



直径 8cm のマドレーヌ型 6個分

小松菜	2株	100g
薄力粉	1カップ弱	100g
砂糖		90g
卵	2個	100g
バター		60g



### 【管理栄養士から一言】

小松菜をみじん切りにして生地に加えることで、野菜が食べやすく摂取できます。一緒に生地を混ぜ混ぜしながら、お子さまと楽しんで作ることができます。

でき上がりには、デコレーションをしてみてください♪



### ★作り方★

- ① 小松菜は根を切り落としてよく洗い、熱湯でさっと茹でてザルに上げ、水をしっかりと切ってみじん切りにする。
- ② ボウルに薄力粉と砂糖を合わせてふるっておく。
- ③ ②のボウルに溶いた卵を加え、泡だて器で混ぜ、①の小松菜を加えてさらに混ぜる。
- ④ バターを電子レンジ 500W で 30 秒弱ほど加熱して溶かし、熱いうちに③のボウルに加えて混ぜる。
- ⑤ ④の生地をマドレーヌカップの9分目まで入れ、180℃のオーブンで 15 分焼き、冷めたら出来上がり。

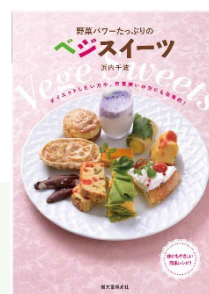


ソラレピ ソラレピ HP 参照



### 『好き嫌いがなくなる幼児食』

野菜も肉も魚も、ぱくぱく大喜びごはんに変身！  
長澤 池早子//監修 成美堂出版 599



### 『野菜パワーたっぷりのベジスイーツ』

浜内 千波//著 誠文堂新光社 596

おすすめの本