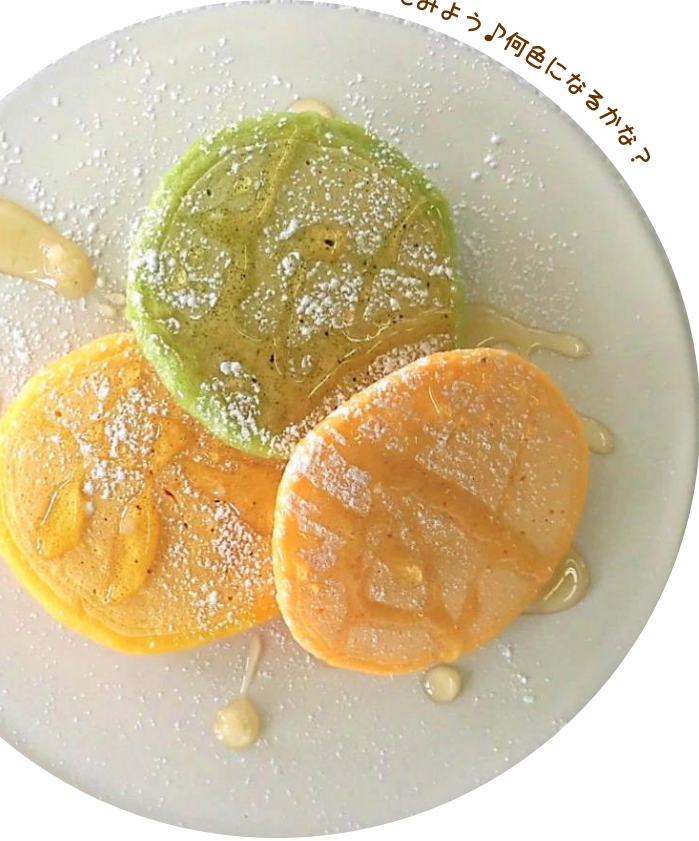


親子で作ろう！

# 3色そろそろ休日レシピ♪

色々な野菜で作ってみよう♪何色になるかな？



野菜が苦手でも美味しく食べられる！

## カラフルパンケーキ



【材料】各6枚

ホットケーキミックス ……150g  
卵 ……1個  
人参 ……1/2本  
牛乳 ……適量

ホットケーキミックス ……150g  
卵 ……1個  
ほうれん草 ……1/2束  
牛乳 ……適量

ホットケーキミックス ……150g  
卵 ……1個  
トマトジュース ……100cc

粉150g、卵1個  
野菜汁100cc  
で覚えてね

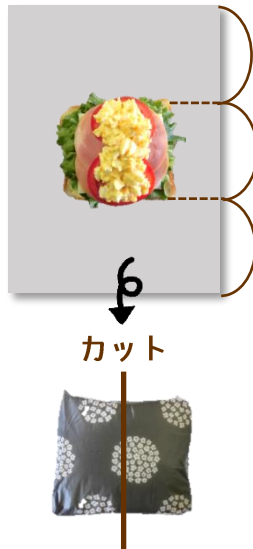
- ① **人参**: 適当な大きさに切り茹でたらミキサーにかける(水分が足りずにミキサーが回らない時は牛乳を少量足して混ぜる)。液状になった人参に牛乳を足して合計100ccにする。  
**ほうれん草**: 適当な大きさに切り電子レンジで1分加熱してミキサーにかける。液状になったほうれん草に牛乳を足して合計100ccにする。  
**トマトジュース**: 100cc準備しておく。
- ② ボウルに卵をといて各々①を混ぜたら、ホットケーキミックスを軽く混ぜる。※20回くらい大きくざっくり混ぜます、少しダマが残る程度でOK!
- ③ フライパンで両面を弱火でじっくり焼く。

赤・黄・緑を彩りよく挟もう！

## ぎゅうぎゅうサンドイッチ

【材料】

食パン ……8枚切り2枚  
マヨネーズ ……適量  
マスタード ……適量  
卵 ……1個  
塩こしょう ……適量  
マヨネーズ ……大さじ1  
レタス ……3枚  
チーズ ……1枚  
ハム ……2枚  
トマト ……輪切り2切れ



- ① 食パン2枚にマヨネーズとマスタードをお好みで塗る。
- ② 卵はゆで卵にして、フォークで潰しながら塩こしょう、マヨネーズで味を整える。
- ③ ワックスペーパー(クッキングシートでもOK)を敷き、食パンを1枚のせる。  
ペーパーはパン3個分の長さが目安です。
- ④ 食パンの上にレタス、チーズ、ハム、トマト、②の卵をのせ、最後に食パンでフタをする。  
※真ん中を切るので真ん中に具材をのせると出来上がりがきれいです。
- ⑤ クッキングシートで正方形に包み真ん中を半分に切る。