

免疫力 up 料理を作ってみよう！

下記にご記入の上、作品の写真または絵を貼り、入試広報課まで郵送して下さい。
※レシピが記入しきれない場合は別紙に記入して同封してください。

都道府県名	静岡県	イニシャル	N.Y
-------	-----	-------	-----

応募作品名	ふりがな なっちゃんにおやこでレッツ トライ 夏休みに親子で"Let's try"
-------	--

材料(1人分)			
材料名	数量	材料名	数量
・ホットケーキミックス	150g	・お好みの具	
・卵	1コ	・"チーズ"	
・牛乳	110g	・パプリカ	
・砂糖	50g	・ミニトマト	
・バター	50g	・ブロッコリー etc	
・ヨーグルト	50g		
・にんじん	1/3コ		

作り方	
例)手順①	玉ねぎ、生姜、にんにくはみじん切りにし、玉ねぎが透き通るまで炒める。
①生地作り	ボールに卵、牛乳、砂糖、溶かしたバターを入れ混ぜる。そこにホットケーキミックスを加えよく混ぜる。さらにすりおろしたにんじんとヨーグルトを加えて混ぜる。
②	お好みの具を1cm角にカットする。 (カラフルな野菜を入れると見た目もかわいく、栄養もとれる)
③	①で作った生地をカップ6分目まで入れ、具をのせる。 このときオーブンを180℃に予熱しておく。
④	オーブンで180℃で20分～25分焼き、竹串をさして生地がパツパツになれば出来あがり。



アピールポイント	家にある材料で作る事ができ、簡単なので小学生が親子で作っておやつや朝ごはんとして食べることも出来ます。甘くて食べやすいので夏休みに野菜を食べてくれないお子さんにも食べてもらえるようにしました。
----------	--

郵送先：〒467-8610 名古屋市瑞穂区夕路町3-40 名古屋女子大学 入試広報課