☆小松菜のごま和え☆

材料	分量
小松菜	1／2袋（100g）
にんじん	1／3本（20g）
コーン缶	20g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1／2
白いりごま	大さじ1



《作り方》

1. 小松菜を食べやすい大きさ、にんじんを千切りにして茹でるか電子レンジで加熱し火を通す。
2. 野菜がしなっとしたら冷まし、コーン缶と調味料を入れ和える。

☆ココア蒸しパン☆

材　料	分量
純ココア	小さじ1
ホットケーキミックス	100g
スキムミルク	大さじ4
砂糖	大さじ3
水	100ml



《作り方》

1. 水以外の材料を均等に混ぜる。
2. 1に水を混ぜ、もったりしたらｸｯｷﾝｸﾞｼｰﾄをしいた耐熱容器に流し入れる。
3. 電子ﾚﾝｼﾞで2分ほど加熱し、竹串をさして生地がついてこなければ完成。様子をみて加熱時間を長くしてください。