好き嫌いの多い子にオススメ！ 栄養いっぱいお料理レシピ

小松菜と魚肉ソーセージのパウンドケーキ

材　料（4人分　※8切れ）

小松菜	120g
魚肉ソーセージ	75g
プロセスチーズ	55g
卵	2個
牛乳	70ml
有塩バター	50g
ホットケーキミックス	200g

作り方

① 魚肉ソーセージは5ミリ幅のイチョウ型に、プロセスチーズは1センチ角のサイコロ型に切る。

② 小松菜は湯がき、水気をしぼって3センチの長さに切る。

③ ミキサーかフードプロセッサーに②、卵、牛乳を入れてまぜ合わせる。

④ 有塩バターを耐熱器に入れ、電子レンジで30秒ほど加熱して溶かす。

⑤ ボールにホットケーキミックス、①、③、④を入れてよくまぜ合わせる。

⑥ パウンド型の内側にクッキングペーパーを敷き、⑤を流し入れ、表面を平らにして180℃のオーブンで50分焼く。

“野菜”嫌いのお子様向けレシピです

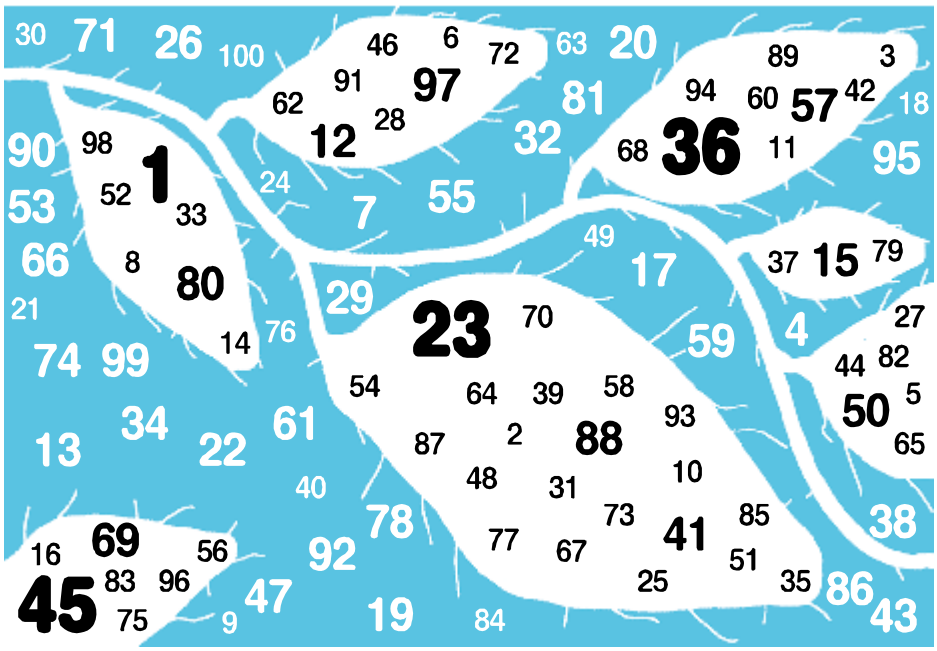
野菜嫌いのお子様向けに、今が旬の“小松菜”を使ったパウンドケーキをご紹介します。　小松菜には、ほうれん草の“約5倍のカルシウム”が含まれていて、成長期のお子様の骨を丈夫にしてくれる食材です。

また、チーズ、魚肉ソーセージを入れることでさらにカルシウムは増します。

このケーキは“おやつ”や“朝食”にお勧めです！

子どもの脳をぐんぐん育てるクイズ

下のイラストの中に“1～100”までの数字が書かれています。
「1、2、3…」と数字の順に×で消していってみましょう！



この時間内でやってみよう！

小学2年生以下	小学3～6年生
11分	8分30秒

この問題は**『目で見た情報を脳にできるだけ速く伝え、それを正しく理解するクイズ』**です。

私たち人間には『視覚・聴覚・触角・嗅覚・味覚』という5つの感覚がありますが、その中で勉強に欠かせないのが**“視覚”**です。　この問題はたくさんの情報が目から入るため、目の使い方が上手くなり、素早く正しく理解できるようになるための訓練です。