

野菜嫌いのお子さんにも!! カラフル野菜を使った プチ野菜タルト



<材料：8個分>

タルトカップ (直径 約8cm)	8個
カラフル野菜 4~5種	120 g
卵	2個
豆乳	50 ml
オリーブ油・塩・胡椒	少々

<栄養価：1個分>

エネルギー：122kcal たんぱく質：3.2g 脂質：6.3g 炭水化物：13.2g 食塩：0.2g

<作り方>

- ① 野菜はいちょう切りや1 cm角に切り、オリーブ油で炒め、塩・胡椒を振り、しんなりするまで炒めてタルトカップに入れる。
- ② 溶き卵に豆乳を加え、少量の塩・胡椒を加えてザルでこし、タルトの表面近くまで注ぎ入れる。180℃に熱したオーブンで12~15分焼く。

📌 一口メモ

季節のカラフルな野菜を組み合わせると宝石のようにきれいです。

例) 人参、パプリカ、ピーマン、ナス、ズッキーニ

かぼちゃ、玉ねぎ、アスパラガス 等



🍷 健康・栄養情報

タルトの美味しさで苦手な野菜でも食べやすい料理です。野菜には抗酸化作用のあるポリフェノールやビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれているので、生活習慣病の予防や改善には欠かせません。

😊 キッズ

作り方が簡単なので、お休みの日に親子で一緒に作りましょう。野菜に触れることで、食べ物に興味もてるようになります。パプリカ等を好きな型で切り抜くと楽しいですね。小さい頃から野菜を食べる食環境作りが大切です。

🔍 献立例

見栄えのする料理なので、誕生日などの特別な日の副菜の一品として、またティータイムのデザートとしてもおすすめです。

