

ほうれん草の蒸しパン



材料 【8個分】

ほうれん草	70g
ホットケーキミックス	100g
卵	1個
牛乳	1/3カップ
砂糖	大さじ3



<1人分の栄養価>
エネルギー 77 kcal



塩分 0.2g

作り方

- 1) ほうれん草は茹でて冷水にさらし、水気をよく絞っておく。
- 2) 牛乳とほうれん草をミキサーにかけて、なめらかにする。
- 3) 卵を溶きほぐし、砂糖と2)を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを入れ混ぜる。
- 4) カップに注ぎ入れ、電子レンジで加熱する（500Wで1分30秒加熱し、さらに向きを変えて1分加熱する。）



対象：子ども向け

Cooking Point

- 卵をきめ細かく泡立てると、ふんわり仕上がります。
- カップ7分目位に注ぐとちょうど良い膨らみ方になります。
- 加熱ムラを防ぐために、一度向きを変えてください。
- 時間は目安なので様子を見ながら加熱してください。
- サイコロ程度の大きさに切ったチーズを加えたり、ほうれん草をにんじんに変えても美味しいです。