

小松菜の蒸しパン

材料(6個分)

・小松菜	… 50g	・砂糖	… 40g
・牛乳	… 40cc	・バター(溶かし)	… 5g
・卵	… 1個	・ホットケーキ ミックス	… 100g

作り方

- ①小松菜をゆでて水気を絞る。
- ②①と牛乳をミキサーにかけて混ぜ合わせる。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、②と砂糖、バター、ホットケーキミックスを加えて混ぜ合わせる。
- ④容器の高さ半分位まで③を入れ電子レンジ(600w)で約3分～3分30秒程加熱する。
竹串で刺し、生地がつかなければできあがり。



ポイント

★カルシウムや鉄分が豊富な小松菜をおやつで摂ることができます。

★電子レンジを使うことで簡単に蒸しパンが作れます。

※蒸し器を使う場合

蒸気の上上がった蒸し器に並べ入れ、布巾を挟んでぴったり蓋をし、強火で10～15分蒸す。