

ほうれん草蒸しパン



<材料(マフィン型5個分)>

薄力粉	100 g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	40 g
卵	1個
牛乳	60 ml
ほうれん草	40 g
サラダ油	大さじ1
プロセスチーズ	40 g
コーン(缶詰)	20 g

<作り方>

- ① ほうれん草は生のまま、牛乳、卵と一緒にミキサーにかける。
(ミキサーは小型のもののほうがよい)
- ② ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ砂糖を加えて混ぜる。
- ③ ②に0.5~1cmの各切りにしたチーズと①を加えてよく混ぜ、サラダ油を加えてさらによく混ぜる。
- ④ 型に8分目まで流し入れ、コーンをトッピングする。
しっかりと蒸気の上上がった蒸し器で約15分蒸す。

【ホットケーキミックスを使った場合】

ホットケーキミックス	100 g
卵	25 g (1/2個)
牛乳または水	75 ml
ほうれん草	40 g
プロセスチーズ	40 g
コーン(缶詰)	20 g



西宮市食育・健康づくりマスコット みや