



こまつな蒸しパン



こまつなが苦手な子もおいしく食べられる蒸しパンです。
他の野菜に変えてもおいしくできます！ぜひご家庭でも
つくってみてください！

材料(5コ分)

- ホットケーキミックス粉 100g
 - きび糖 17.5g (大さじ2弱)
 - 牛乳 50g
 - 卵 15g (大さじ1)
 - バター 7.5g (大さじ1/2強)
 - こまつな 50g
 - 水 20g
- マフィンカップ 5コ
(給食では、5×3cmサイズを使用)

作り方

- ① こまつなを茹で、冷ます。
- ② ①に水を入れながら、ミキサーにかける。
- ③ きび糖、卵、バター、牛乳を②に混ぜ合わせる。
- ④ ホットケーキミックスに③を混ぜ合わせ、生地がなじむまで混ぜ合わせる。
- ⑤ カップに流し入れ、15分ほど蒸す。

※ 多く作る場合は、小松菜をミキサーにかける際に、溢れないように水分量を調整してください。

作りやすい量に変えて、つくってみてください♪

