

～手作りおやつレシピ～

お手軽度

★★★ (カンタン!)

献立名

小松菜の蒸しケーキ

材料2人分 (g)

- ・ ホットケーキミックス 40 g
- ・ 卵 20 g
- ・ 小松菜 10 g
- ・ ヨーグルト 10 g
- ・ 砂糖 10 g
- ・ バター 4 g



エネルギー	123	kcal	たんぱく質	3.0	g
炭水化物	20.3	g	脂質	3.6	g
食塩相当量	0.3	g			(一人当たり)

ひとことコメント

野菜が苦手なお子さんも、おやつに使用するとパクパク食べてくれます。

作り方

- ① 小松菜はさっと茹でる。
- ② 卵、小松菜、ヨーグルト、砂糖、バターをミキサーにかける。
- ③ ②をボールに入れ、ホットケーキミックスを加えて、さっくり混ぜる。
- ④ アルミカップに流しいれ、蒸し器で15～20分蒸す。