

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

🍴◎ 今月の一品 小松菜の蒸しケーキ

小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜で、カルシウムの量は野菜の中でもトップクラス。カルシウムは、骨や歯を丈夫にし、骨粗しょう症を予防する上で欠かせない栄養素ですが、どの年齢の人でも不足しがちです。そんな時は、小松菜のカップケーキをおやつに作ってみてはいかがでしょうか？



材料 直径6cmのカップケーキ3つ分

小松菜	75g
卵	1個
A { プレーンヨーグルト	25cc
砂糖	25g
サラダ油	大さじ1と1/2
B { 薄力粉	70g
ベーキングパウダー	大さじ1/2
チョコチップ	12g

作り方

- ①1cmに刻んだ小松菜とAをミキサーにかけてボールに入れておく(小松菜が入りきらなかった時は2度に分ける)。
- ②①のボールにBを3～4回に分けてふるい入れ、さっくり混ぜる。
- ③ケーキカップに②を分け入れ、チョコチップを加える。
- ④強火で17分蒸す。

ポイント

ホットケーキミックスを使っても簡単にできます。Bをホットケーキミックスにして、砂糖は省きましょう。

1つ分の栄養価

エネルギー
205kcal

たんぱく質
5.3g

脂質
10.1g

食塩
0.4g