

おやつでも軽食でも

## ほうれん草蒸しパン

### 【 材料 】(アルミカップ8号10個分)

小麦粉	180g
コーンスターチ	20g
ベーキングパウダー	大さじ 1
ほうれん草	1 株
砂糖	60g
豆乳	160 cc
油	大さじ 2



### 【 作り方 】

- ① ほうれん草はゆでて細かくきざむ。又はミキサーやすり鉢などでペースト状にする。
- ② 小麦粉、コーンスターチ、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ③ ボウルに砂糖、豆乳、油、ほうれん草を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ ③に①を加え、こねすぎないようによく混ぜ合わせる。
- ⑤ オーブンシートを敷いた天板、又はアルミカップに分け入れて蒸気がよくあがった蒸し器で15分くらい蒸す。  
※ 竹串などで刺して、生地がついてこなければ蒸し上がりです。

※ 市販のホットケーキミックスを使うとより手軽にできます。