

菜の花風蒸しパン

冬・春
オススメ

エネルギー

171kcal

食物繊維

1.3g

塩分

0.1g

野菜量

30g

(1人分茶羹価)



材料 (2人分)

薄力粉	60g
ベーキングパウダー	小さじ3/4
砂糖	大さじ1
バター	大さじ1/2
卵	1/2個
ほうれん草	1/2株 (40g)
コーン	20g
水	小さじ1



作り方

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーを合わせて振るう。
- ② 砂糖・卵・溶かしバターを混ぜる。
- ③ ②にコーン、ほうれん草を加え混ぜる。
- ④ ③に①と水を加え練らないように混ぜる。
- ⑤ カップに④を加え、十分蒸気のたった蒸し器に入れ15分蒸し、竹串を真ん中にさして記事がついてこなければ完成。

アレンジ・ポイント



- 生地が固そうな場合、水を少々追加してください。
- コーンを表面に飾るとより菜の花のような見た目になります。