



## 小松菜の蒸しケーキ



### 材料（丸型カップ9号やMサイズ8個分）

	小松菜	1.5~2株 (50g)
	ホットケーキミックス	100g
A	卵 (M)	1個
	牛乳	25ml
	砂糖	大さじ1
	サラダ油	大さじ1/2
	レモン汁	少々
	レーズン	30g
	サラダ油	型に塗る用

1個分  
エネルギー：80kcal  
塩分：0.2g  
野菜量：6.3g

### 作り方

- ① 小松菜は洗ってざく切りにする。
- ② Aと①をミキサーに入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②をボウルにあけ、ホットケーキミックスを加えざっくり混ぜる。
- ④ カップに薄くサラダ油を塗り③を注ぐ。（カップの半量位）その上にレーズンをのせる。
- ⑤ 蒸し器に④を入れ、強火で12分蒸す。  
※型が崩れてしまう場合は耐熱のカップで補強



レーズンの代わりに甘納豆や  
チョコチップもオススメ！



## かぼちゃとヨーグルトの カップケーキ

1個分  
エネルギー：120kcal  
塩分：0.3g  
野菜量：25g

材料（直径5.5cmのマフィンカップ6個分）

かぼちゃ	1/10（160g）
ホットケーキミックス	150g
A { プレーンヨーグルト	100g
砂糖	大さじ2

### 作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、  
茹でて水気をきり皮ごとつぶす。
- ② ボウルに①とAを入れ  
泡立て器でよく混ぜ、  
ホットケーキミックスを加えて  
混ぜ合わせる。
- ③ マフィンカップに②を入れ、  
天板に並べ、180℃に温めた  
オーブンで約20分焼く。

★竹串を刺して  
生地がついてこなければ焼き上がり。

①



②

