

『ほうれん草とコーンのチーズ蒸しパン』

● 材料 ●

- ほうれん草... 3~4株
- ホールコーン... 大さじ4
- 溶けるチーズ... 大さじ2
- にんじん(1cm角に切る) ... 1/4本
- グリーンピース... 大さじ4
- 白いりごま... 大さじ2

- α
- 小麦粉..... 100g
 - ベーキングパウダー..... 小さじ1
 - 砂糖..... 40g
 - 塩..... ひとつまみ

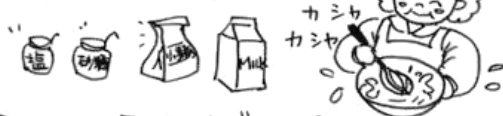
- 牛乳..... 80~90ml
- 塩



作り方



- ① ほうれん草は塩ゆでして水けを絞り、粗みじん切りにする。
- ② αをボールにふるい入れ、牛乳を少しずつ加え、泡立て器で混ぜる。



- ③ ②に、コーン、下ゆでしたグリーンピース、にんじん、チーズ、ごまを加え、さっくりと混ぜる。
- ④ ③をカップに八分目ほど入れ、蒸気の上がった蒸し器に入れ、強火で15分ほど蒸したらできあがり♪