


水菜ケーキ





3歳以上
向き

1個あたりの栄養価

カロリー：103kcal 塩分：0.2g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

あらかじめ薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるい、バターは室温に戻し、オーブンは180℃で予熱しておくとしムーズに進みます。お好みで粉砂糖を上にかけるとより綺麗な見た目に仕上がります。

材料(マフィン型 約6個分)

水菜	60g
薄力粉	80g
卵	1個
上白糖	30g
バター	10g
牛乳	40mL
ベーキングパウダー	5g
バニラエッセンス	少々

つくり方

1. 水菜はざく切りにして耐熱皿に入れてラップをして電子レンジ(600W)で1分30秒ほど加熱する。ミキサーに牛乳と一緒にかけてペースト状にする。
2. たまご～バターまでをよく混ぜ合わせ、そこへ1)を加えて混ぜ合わせる。
3. 2)に薄力粉とベーキングパウダーを加えてさっくりと混ぜる。バニラエッセンスを加える。
4. 180℃のオーブンで15分程度焼いたら出来上がり。

