

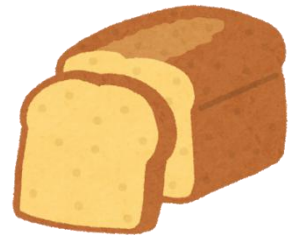


# コンビニ総菜×地場産物

いろいろな調理方法で野菜を取り入れてみませんか？今回はほうれん草を使ったパウンドケーキの紹介です！  
パウンド型は牛乳パックなどでも代用できます。



## ほうれん草の パウンドケーキ



### 《材料》（パウンド型1個分）

|             |      |
|-------------|------|
| ・ほうれん草      | 100g |
| ・牛乳         | 50ml |
| ・グラニュー糖     | 50g  |
| ・卵          | 2個   |
| ・サラダ油       | 30g  |
| ・ホットケーキミックス | 100g |



### 《作り方》

- ① オーブンを170℃で予熱しておく。
- ② ほうれん草は茹でて冷水にとり、2～3cm幅に切って水気をよく絞る。
- ③ ②と牛乳を、ミキサーやすり鉢でペースト状にする。
- ④ ボウルにグラニュー糖と卵をよく混ぜて、サラダ油を少しずつ加えていく。
- ⑤ ④に③を加えて混ぜる。
- ⑥ ホットケーキミックスを入れ、粉っぽさがなくなるまでヘラでさっくりと混ぜる。
- ⑦ ⑥をパウンド型に均等に入れて、170℃のオーブンで40分焼く。

- \* ほうれん草は、ビタミンC・B群をはじめ、鉄分やカルシウム、カロテンなどミネラルも多く含まれている緑黄色野菜で、貧血の予防にも効果があります。
- \* アクが少なく、生のまま食べられるサラダほうれん草も人気です！
- \* ホットケーキミックスは薄力粉とベーキングパウダーでも代用できます。