

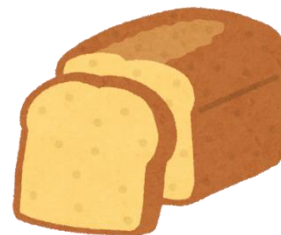


コンビニ総菜×地場産物

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手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。