

## 小松菜の蒸しパン



### 材料（子ども5人分）

小松菜	中1/2株
プレーンヨーグルト	小さじ4
砂糖	大さじ3
油	大さじ2
レモン汁	少々
卵	1個
薄力粉	60g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
甘納豆	20g

アレルギー対応（乳・卵・小麦）

保育施設では、米粉で作られたケーキミックス粉等を使います。

ヨーグルトは豆乳に代えてもよいです。

### 作り方

- ① 小松菜は刻んで茹で、水気を切る。  
ミキサーに小松菜・ヨーグルト・砂糖・油・レモン汁を入れ、なめらかになるまでかける。
- ② ボウルに移し、溶いた卵を加える。
- ③ ふるった薄力粉・ベーキングパウダーを加えてさっくり混ぜる。
- ④ 甘納豆を加えて混ぜる。
- ⑤ 蒸し器で15分蒸す。



小松菜をにんじんなど、他の野菜に変えてもおいしいよ！



**【子ども1人分栄養価 エネルギー171kcal たんぱく質3.3g 脂質7.6g 食塩相当量0.1g】**