

苦手な野菜が食べられる簡単おやつレシピ

* グリーンパウンドケーキ *

エネルギー 90kcal

《材 料》	(天板1枚分)
ほうれん草	200g
ホットケーキミックス	300g
卵	4個
パルメザンチーズ	40g
砂糖	25g
バター(溶かしバター)	50g
牛乳	100ml



《作 り 方》

- ①ほうれん草はゆでて、水気を絞り刻む。
- ②卵、牛乳、砂糖、①を合わせて、ミキサーにかける。
- ③②をボウルに移して、ホットケーキミックス、パルメザンチーズを加え混ぜる。
- ④③に溶かしバターを加えて、さっくり混ぜる。
- ⑤天板にクッキングシートを敷いて、④を流し入れ、オーブンで170度、20分焼く。
粗熱をとり、食べやすい大きさに切る。



緑の野菜が苦手な子でも食べやすく、色鮮やかなケーキです。