



## ほうれん草蒸しパン

<材料（マフィン型5個分）>

A	薄力粉	100g
	ベーキングパウダー	小さじ1
	プロセスチーズ	40g
	ホールコーン缶詰	20g
	ほうれん草	40g
	砂糖	40g
	卵	1個
	牛乳	60ml
	油	大さじ1

### <作り方>

- ① Aは合わせてふるっておく。
- ② プロセスチーズは0.5~1cmの角切りにする。
- ③ ホールコーン缶は汁気を切る。
- ④ ほうれん草は生のまま、砂糖、卵、牛乳と一緒にミキサーにかける。（ミキサーは小型のものの方がよい）
- ⑤ ④をボウルにうつし、①を加えゴムベラで切るように混ぜる。
- ⑥ 粉が見えなくなったら、②と油を加えてさらに混ぜる。
- ⑦ 型に8分目まで流し入れ、③をトッピングする。  
蒸気の上上がった蒸し器で約15分、竹串を刺して生地がつかない状態まで蒸す。（途中でふたを開けないこと！）

#### ホットケーキミックスを使った場合

ホットケーキミックス	100g
卵	25g (1/2個)
牛乳	75ml
ほうれん草・プロセスチーズ	各40g
ホールコーン缶詰	20g



## 人参蒸しパン

<材料（マフィン型5個分）>

A	薄力粉	100g
	ベーキングパウダー	小さじ1/2
	人参	60g
	砂糖	50g
	卵	25g (1/2個)
	牛乳（または水）	75ml

### <作り方>

- ① Aは合わせてふるっておく。
- ② 人参は皮をむき、生のまますりおろす。水気を絞って、絞り汁は牛乳（または水）の一部に計量しておく。
- ③ ボウルに砂糖と卵を入れて泡立て器でよく混ぜ、絞り汁+牛乳（または水）、②も加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③に①を加え、ゴムベラで切るように混ぜる。
- ⑤ 粉が見えなくなったら、型に8分目まで流し入れ、蒸気の上上がった蒸し器で約10分、竹串を刺して生地がつかない状態まで蒸す。（途中でふたを開けないこと！）

#### ホットケーキミックスを使った場合

ホットケーキミックス	100g
卵	25g (1/2個)
牛乳または水	75ml
人参	60g

