

チーズマフィン

《1個分 122kcal 塩分0.2g》

デザート

青菜が苦手な
お子さんにも大人気！



お母さんを対象とした教室で好評でした

作り方

【下準備】オーブンを170度に予熱しておく。

- ① 小松菜はゆでて水気をしぶり、細かく刻む。
- ② 室温に戻したバターと砂糖をボウルに入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ 卵・牛乳を順に加え混ぜ、①の小松菜、合わせてふるった(A)を加えてゴムべらでさっくり混ぜる。
- ④ カップの7分目まで生地を入れ、小さくちぎったクリームチーズを押し込むようにのせる。
- ⑤ 予熱したオーブンで30分焼き、竹串をさして何もつかなければ完成。

材料（直径5cmのマフィン
カップ約20個分）

小松菜	1/2袋
バター	100g
砂糖	100g
卵	2個
牛乳	120ml
(A)	薄力粉 200g
	ベーキングパウダー 小さじ2
クリームチーズ	100g

バターの代わりにケーキ用マーガリンでも作れます。
クリームチーズの酸味が絶妙です。

炊飯器ケーキ

《1/8切れ 150kcal 塩分0.3g》



大学祭や公民館などの料理講座で紹介しました

小松菜の色が鮮やか♪
おやつや朝食にぴったり



作り方

- ① 小松菜と牛乳をミキサーにかける。
- ② ボウルに卵をとき、①を入れ、サラダ油、水気を除いたコーンを混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを入れてゴムべらでさっくり混ぜる。
- ④ 炊飯器に流し入れ、炊飯スイッチを押す。(フライパンで焼いてパンケーキ風にしても)

* 炊飯器の種類によりうまく焼けない場合
があります。



材料 (3合用炊飯器1台分)

小松菜	1/2袋
牛乳	100ml
卵	2個
サラダ油	大さじ1
コーン	1缶(145g)
ホットケーキミックス	200g

コーンの代わりに、角切りにしたさつま芋やかぼちゃ、甘納豆を入れるのもおすすめです。