

## ほうれんそうと豆乳のカップケーキ

ほうれんそうを使っているので、子どものおやつや朝食におすすめです♪

### 【材料 (小さいカップ7個分)】

- ・ゆでほうれんそう 50g
- ・調整豆乳 100ml
- ・ホットケーキミックス 150g
- ・無塩バター 少々
- ・砂糖 20g
- ・卵 1個



### 【作り方】

- ① オーブンは180℃に予熱しておく。
- ② バターは溶かしておく。ゆでほうれんそうは水気を絞り、豆乳とともにミキサーでペースト状にしておく。
- ③ 溶きほぐした卵に砂糖を加えて混ぜ、溶かしたバターを加えてさらに混ぜる。
- ④ ②のほうれんそうペーストに③を加えて混ぜる。さらにホットケーキミックスを加えて混ぜる。
- ⑤ 型に入れて180℃のオーブンで20分焼く。

### 1人分の栄養価

エネルギー量 166kcal  
食塩相当量 0.2g

### 【食生活改善推進員より】

- ・ほうれんそうを寒じめほうれん草に変更しても美味しいです。
- ・角切りのプロセスチーズを混ぜて焼くと食べ応えアップ！

#### － ほうれんそう －

ほうれんそうの旬は冬です。ほうれん草には鉄や視力維持に必要なビタミンA、代謝改善に役立つ葉酸などが豊富に含まれています。

また、久慈地域の寒じめほうれん草は、ルテイン含有量が目の健康維持に有効であるとされ、機能性表示食品として販売されています。寒い時期だからこそ味わえる寒じめほうれん草を食べて、目をいたわってあげましょう。