



# おやこでかんたんクッキング ～小松菜の蒸しパン～



前橋市健康増進課

## 【材料】10個分

A	小松菜	100 g
	スキムミルク	20 g
	卵	1 個
	砂糖	50 g
	サラダ油	20 g
	塩	ひとつまみ
	ホットケーキミックス	120 g
	甘納豆	30 g

## 管理栄養士からの ワンポイントアドバイス



- 色鮮やかな緑色に仕上がります。
- 甘納豆はなくてもおいしくできます。
- バナナをつぶしていれてもおいしいです。
- 野菜が苦手なお子さんのチャレンジメニューとしていかがですか？

## 【作り方】

- ①小松菜は洗って根を落としてざく切りにし、水気を切る。
- ②Aの材料をミキサーにかけ、ソース状にする。  
(卵を最初にミキサーに入れる)
- ③②にホットケーキミックスを加えて混ぜる。
- ④アルミカップに③を流し入れ、甘納豆を飾りにのせる。
- ⑤蒸気の上上がった蒸し器で、強火で12分蒸す。

## 【1個分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
106	2.5	3.1	17.2	54	0.2
kcal	g	g	g	mg	g