

親子でかんたんクッキング!

ほうれんそうのむしケーキ (10個分)

材 料

ホットケーキミックス粉	200g
ほうれん草	50g
牛乳	150cc
卵	1個
アルミカップ (9号)	10枚



調理道具

まな板 包丁 なべ ザル 蒸し器 ボール (2)
菜箸
ゴムべら 小玉 (スプーン) 竹串

作り方

- ① なべに水を入れ、火をつける。→沸騰させる。
- ② ほうれん草を洗い、①のなべに入れ、ゆでる。
(ふたたび沸騰してから約30秒)
- ③ ほうれん草を、ザルにあけ、水にさらす。
→ 十分さめたら、水をしぼる。
- ④ ほうれん草を細かく切る。(ほうちょうに注意)
- ⑤ ボールに卵を入れ混ぜる。さらに、牛乳を加える。
→ ④を入れて混ぜる。(ゴムべら)
- ⑥ 粉を入れなめらかに混ぜる。混ぜすぎに注意する。
- ⑦ アルミカップに分けていく。(カップの半分めやす)
→ 蒸し器に並べる。→ 12分~15分 蒸す。
- ⑧ 竹串をさして何もついてこなかったらできあがり。