

☆楽しくおうちごはん☆

《ふんわり春色蒸しパン》



いちごのピンク、プレーンの白、ほうれん草の緑といった春をイメージした蒸しパンです。ひなまつりのおやつにもぴったりです。いちごは粗くつぶして食感を残すことで、いちごの甘みを味わうことができます。また、ほうれん草の苦みはほとんど無いので、野菜が苦手なお子さんでも食べられます。

◆材料◆（7個分）

薄力粉	150g
ベーキングパウダー	大さじ1/2
牛乳	100mL
サラダ油	大さじ1/2
砂糖	大さじ5
いちご	4個
ほうれん草	1株
アルミカップ（9号）	7枚
ココット	7個

◆作り方

- ①蒸し器に水を入れ、火にかける。
（蒸し器が無い場合は、フライパンに3cm程の高さまで水を入れる）
- ②ボウルに薄力粉、ベーキングパウダーを合わせたものをふるい入れ、砂糖、牛乳、サラダ油を入れ、ゴムべらでさっくり混ぜる。
（※混ぜすぎると蒸したときにあまり膨らみません。）
- ③②の生地を3等分にする。
- ④いちごはフォーク等で粗めにつぶす。
ほうれん草はラップに包み、500wで40秒加熱し、みじん切りにする。
- ⑤いちご、ほうれん草はそれぞれ別の容器に入れ、
②の生地1/3量をそれぞれに入れ、混ぜる。
- ⑥ココット容器にアルミカップを敷き、
ほうれん草→プレーン→いちごの順に上から生地を流す。
- ⑦①の沸騰した蒸し器又はフライパンに入れ、ふんを巻いた蓋をする。10～15分強火で蒸す。
（竹串を刺してみて、生地がついてこなければ蒸し上がりです。）

◆1個分の栄養価

エネルギー	カルシウム	食塩相当量
121kcal	43mg	0.2g