

野菜を使ったおやつレシピ♪

ほうれん草蒸しぱん



【材料】 8号カップ8個分

- 薄力粉 ……100g
- 砂糖 ……20g
- ベーキングパウダー ……3.5g
- ほうれん草 (茹でもの) ……50g
- 牛乳 ……80g



【作り方】

- ① 水気を絞ったほうれん草と牛乳をボウルに入れてブレンダーにかけ、ペースト状にする。(細かくみじん切りでもよい)
- ② ①に薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れ混ぜる。
- ③ アルミカップに7分目程入れ、蒸し器で8~9分蒸したら出来上がり。



りんごきんとん



【材料】 5人分

- りんご ……1/2玉
- A**
 - 〔砂糖 ……大さじ2
 - 〔水 ……大さじ1
- さつまいも ……250g
- B**
 - 〔砂糖 ……大さじ2
 - 〔レモン汁 (あれば) ……小さじ1



【作り方】

- ① りんごは皮をむき、小さめのいちよう切りし小鍋に入れ**A**を加え、弱火でりんごが軟らかくなるまで煮る。
- ② さつまいもは皮をむいて2cmほどの半月切りにし、水にさらしアクを抜く。
- ③ ②の水を捨て①とは別の鍋に入れ、さつまいもがかぶるくらいの水を入れて火にかける。
- ④ さつまいもが軟らかくなったらお湯を捨て、**B**を加えてマッシャーで潰す。
- ⑤ ④に①のりんごを加えて和えたら出来上がり。

