



小松菜カップケーキ



【材 料】10 個分

ホットケーキミックス…200g
 小松菜 ……………2 株
 たまご ……………1 個
 サラダ油 ……………大さじ 2
 プレーンヨーグルト…100g
 上白糖 ……………20g
 牛乳 ……………90cc
 レモン果汁 ……………小さじ1



好きな紙カップ…10 個



小松菜を使ったヘルシーな
 カップケーキです。
 お好みで粉砂糖をかけても
 いいですね！

【作り方】 調理時間 45 分

*オーブンは 170℃に温めておく。

- ① 小松菜は 2～3 cmに切り、やわらかく茹でる。
- ② 水で冷まし牛乳と一緒にミキサーにかける。
- ③ たまごを割りほぐし、上白糖、ヨーグルト、レモン果汁を混ぜる。
②を加えてさらに混ぜておく。
- ④ ③にホットケーキミックスを入れて、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ カップにつき分けて 170℃のオーブンで 20 分焼く。

