

都市生活 ビオサポ便利 Vol.77 2022.4

青葉が美しい季節になりました。初夏を思わせるような日もありますが夏野菜の登場はまだ少し先、しばらくは葉物野菜が届く予定です。いつものおかずもよいですが、たまには野菜をおやつに変身させてみませんか？



野菜が苦手、食事だけでは十分な量が摂れないという方はおやつに野菜を取り入れてみてください。特にお子さんのおやつは、**おやつ＝お菓子ではありません**。第4の食事といわれるように、3食では摂れない栄養素の補給として与えます。おにぎり、季節の果物、野菜、いも、豆類、牛乳、乳製品などがおすすめです。

今月は菜っぱを使ったおやつレシピを紹介します。ホットケーキミックスを使うと簡単に作れるので、ゴールデンウィークのおやつタイムにぜひ！

旬の野菜のレシピ



■菜っぱの蒸しパン その1

とてもきれいなグリーンの蒸しパンが出来上がります！

<材料>4個分(直径6cmのカップ使用)

ホットケーキミックス…100g

卵…1/2個

牛乳…75ml

ほうれん草または小松菜(葉の部分)…40g

ミックスチーズ…40g

お好みでスイートコーン缶粒状…20g



<作り方>

1. ほうれん草または小松菜、卵、牛乳を一緒にミキサーにかける。
★菜っぱは生のままでよいが、小松菜は1分程度電子レンジにかけるかさと茹でると匂いが気にならなくなる。
2. 1をボウルに入れ、ホットケーキミックスを加える。ゴムベラで切るように混ぜる。
3. ミックスチーズを加え、さらに混ぜる。
4. カップに8分目まで流し入れ、お好みでコーンをトッピングする。
5. 蒸気の上上がった蒸し器で約15分蒸す。途中で蓋を開けないことがポイント！竹串を刺して生地がついてこなければ出来上がり。

■菜っぱの蒸しパン その2

こちらは甘いバージョンです。つぶあん、こしあん、お好みでどうぞ！
菜っぱだと種あかししなければ、抹茶だと思わず!?

<材料>4個分(直径6cmのカップ使用)

ホットケーキミックス…100g

卵…1/2個

牛乳…75ml

ほうれん草または小松菜(葉の部分)…40g

つぶあんまたはこしあん…80g

<作り方>

- 1, 2までは蒸しパンその1と同じ。
3. カップに生地を少量入れ、あんをその上にのせる。残りの生地をカップの8分目くらいまで流し入れる。
4. 蒸気の上上がった蒸し器で約15分蒸す。途中で蓋を開けないことがポイントです！竹串を刺して生地がついてこなければ出来上がり！

