



## 【小松菜の蒸しケーキ】

《材料》大人4人分

小麦粉……120g  
ベーキングパウダー……小さじ2  
バター……小さじ2  
たまご……80g（1個半）  
砂糖……大さじ4  
牛乳……40cc  
こまつな……100g（1/3束）  
マドレーヌ型……4枚

＜作り方＞

- ① 小松菜は茹でてから、牛乳と合わせてミキサーにかける。
- ② ①に砂糖、たまご、バターを入れ、混ぜる。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ④ ②と③をあわせて、さっくりと混ぜる。
- ⑤ マドレーヌ型に流し、強火で15～20分位蒸す。竹串を蒸しケーキに刺して、だまがつかなければできあがり。

●大人1人分：エネルギー200kcal

たんぱく質 5.8g

脂質 4.8g



## 【フライビーンズ】

《材料》大人4人分

大豆……60g→水につけて戻す。  
片栗粉……小さじ2

砂糖……大さじ1/2  
しょうゆ……小さじ1弱  
みりん……小さじ1  
白いりごま……小さじ1→炒っておく。

＜作り方＞

- ① 豆を茹で、片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ② 砂糖～みりんまでを一煮立ちさせ、熱いうちに①にからませ、ごまをかける。

※大豆は、水煮大豆でもできます。

●大人1人分：エネルギー 100kcal

たんぱく質 5.6g

脂質 5.4g