

多賀城市認可保育所(園)  
給食で人気！野菜レシピ



## ほうれん草の パウンドケーキ








### 材料 パウンド型1本分

ほうれん草(生)	40g
ホットケーキミックス	200g
牛乳	80cc
鶏卵(室温に戻す)	2個
バター	80g
砂糖	40g
バナナ	2本

### 作り方

1. ほうれん草をゆでてバナナと牛乳と一緒にミキサーにかける。
2. 常温にしたバターに砂糖を加え、クリーム状にする。
3. 2に溶き卵を少しずつ加えて混ぜ、1を加える。
4. ふるったホットケーキミックスを入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる。
5. パウンド型に流して、予熱したオーブン180℃で35～45分焼く。

### 一人あたりの栄養価 (1/10個分)

	エネルギー	: 188 kcal
	たんぱく質	: 2.0g
	脂質	: 9.0g
	カルシウム	: 38mg
	塩分	: 0.2g

### ★一口メモ★

- バナナが入っているので、ほうれん草の味が苦手なお子さんでも食べやすいです！
- バナナの量は、お好みで減らしてもOK。  
バナナの量を減らすと少しフワッと仕上がります。

