

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー

今回の食材は…

ほうれん草 です！



「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

ほうれん草のふんわり蒸しパン

材料(5人分)

ホットケーキミックス	・ 100g
ほうれん草	・ 40g
りんご	・ 40g
牛乳	・ 20g
A	[
はちみつ	・ 30g
卵	・ 50g
油	・ 5g
]

作り方

- ① ほうれん草は色よくゆでて冷まし、水気をきり、適当な大きさに切る。
- ② りんごは皮をむいて適当な大きさに切る。
- ③ ミキサーに①と牛乳を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ ③がペースト状になったら②を入れ、さらに混ぜ合わせる。
- ⑤ ボウルに④とホットケーキミックス、Aを入れてよく混ぜる。
- ⑥ 耐熱の器にアルミカップを並べ、⑤を流し入れる。
- ⑦ 蒸気のあがった蒸し器に⑥を器ごと入れ、強火で約10分蒸す。
- ⑧ 蒸しパンに竹串をさし、生地がついてこなければできあがり。



【1人分の栄養価】

エネルギー	124kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	3.0g
食塩相当量	0.2g

野菜スイーツを、ぜひ手作りしてみてください♪

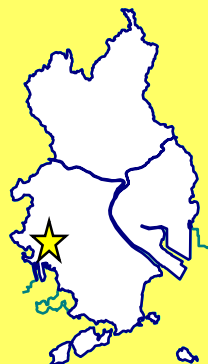


今回使用した

ほうれん草

は…

東村町産



※はちみつが入っているので、1歳未満の乳児には与えないでください。

福山市食生活改善推進員協議会