

# 8月 おたんじょうびケーキ

ナカリ+レム ベリーバードが原

## ひまわり 蒸しパン

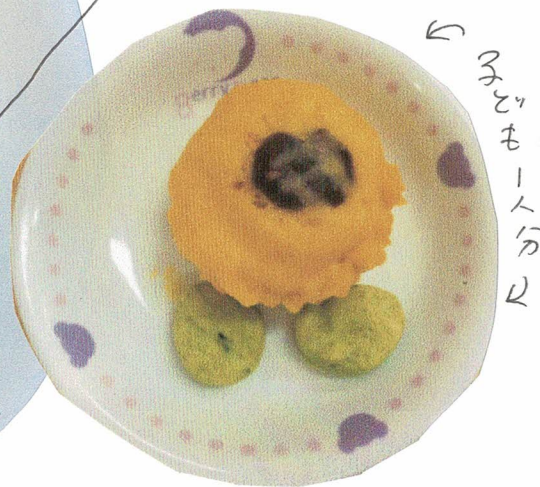


ふわふわの  
むいもで  
子どもたちも  
よく食べて  
いました!!

ほうれんそうスコーン



ひまわり  
蒸しパン  
(かぼちゃ)



子ども1人分

### ひまわり 蒸しパン ~ かぼちゃ ~

材料 (子ども1人分)

- かぼちゃ 15g
- 薄力粉 20g
- ベーキングパウダー 1g
- 豆乳 15g
- こしょう 3.5g
- サラダ油 4g
- ココアパウダー 0.5g

#### 作り方

- ① かぼちゃは蒸してつぶし、豆乳・こしょうとミキサーにかける。
- ② ①にサラダ油を加えてよく乳化させてませる。
- ③ ②にふるった薄力粉・ベーキングパウダーを入れませ、ティースプーン一杯分を厚紙に (5gくらい) カップに入れ、厚紙にのせた 5gの生地をココアパウダーを加えて、それを生地中央にのせる。
- ④ 蒸し器で 10~12分 蒸して完成です。

### ほうれんそうスコーン 材料 (子ども1人分)

- 薄力粉 5g
- こしょう 0.7g
- 豆乳 1g
- ほうれんそう 0.5g
- サラダ油 1.5g

#### 作り方

- ① ほうれんそうはゆでて、豆乳、こしょうとミキサーにかける。
- ② ①にサラダ油を加えてよくませる。
- ③ ②に薄力粉をふるって入れ生地をまとめ、5mmくらいの厚さにのせ、好きな型に型抜きする。
- ④ オーブで 180℃で 12~16分 焼いて完成です!



かぼちゃの生地  
ココアパウダーを混ぜた生地