



青菜もペロリ！元気100倍ハニーカップケーキ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)直径5cm型6個分

こまつな 100g

バナナ 80g

無調整豆乳 50ml

卵 1個

はちみつ 大さじ1

A { 小麦粉 100g
ベーキングパウダー小さじ1・1/2

栄養価	こども1人分(1個)
エネルギー	103 kcal
食塩相当量	0.2 g



準備 オープンは170℃に予熱しておく。

金属製のカップケーキ型を使う場合は、型紙をしくか、型にバター(材料外)を塗り、小麦粉をはたいておく。

作り方

- ① こまつなとバナナは、ミキサーにかけやすい適当な大きさにする。
- ② ミキサーに①、豆乳、卵、はちみつを入れ、均一になるまで攪拌する。カクハン
- ③ ボウルに②とふるったAを入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。
- ④ ③の生地を型に8分目まで入れ、天板に並べる。
- ⑤ 予熱したオーブンで、20分ほど焼く。

竹串を刺して生地が付いてこなければ焼き上がり。

※ はちみつは1歳を過ぎれば使うことができます。

(1歳までは乳児ボツリヌス症予防のため使用できません。)

☆ ミキサーがない場合、こまつなの葉を包丁で細かく刻み、バナナはフォークでつぶす位でもおいしいです。

☆ Aはホットケーキミックス100gで代用できます。

☆ 焼き時間は、オーブンの機種によって加減してください。

オーブンがない場合は、オーブントースターで焼くか、電子レンジで加熱すれば蒸しパンにもなります。

☆ 苦手な野菜は、おやつにも取り入れて、チャレンジへのハードルを下げてください！

