米粉のグリーーン！ケーキ

もちもち食感がおいしい♪♪

＜食生活改善推進協議会＞
（羽咋市）

１コ分の栄養価

エネルギー　100kcal
カルシウム　100mg

乳製品と緑黄色野菜で
カルシウム満点♪

材　料（厚アルミ菊型・６個分）	
☆ 米粉	80g
☆ ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	小さじ２
小松菜	50g
牛乳	50ml
スキムミルク	大さじ３
卵	１個
砂糖	30g
油	小さじ１
塩	少々

① 小松菜を粗く切る。
② ☆以外の材料をミキサーに入れ、ペースト状になるまで攪拌する。
③ ②に☆を加え、混ぜる。
④ 型に入れ、蒸し器で約 15 分蒸す。
⑤ 竹串を刺し、先に液状の生地がつかなければできあがり♪

memo