

小松菜ケーキ

【材料】

・小松菜	100g
・卵	2個
・豆乳	100cc
・サラダ油	大さじ3
・砂糖	50g
・ホットケーキミックス	150g
・ナツメ	適量
・シナモンパウダー	3g



【作り方】



1. きたつばらで採れた小松菜です。



2. 小松菜は洗ってざく切りにします。



3. ナツメです。細かく切っておきます。



4. 小松菜、卵、豆乳、サラダ油、砂糖、シナモンパウダーをミキサーにかけてボウルにあけ、ナツメを加えます。



5. ホットケーキミックスを加えてザックリ混ぜ合わせます。



6. 薄くサラダ油（分量外）を塗った型に流し入れ、蒸し器で15分ほど蒸します。



7. 竹串を刺して中身がついてこなければ出来上がり。



8. きれいに蒸し上がりました。生クリームや季節の果物を添えて召し上がってください。

【ひと言】

シナモンは、中国では桂皮と呼ばれ、身体を温め五臓の働きを活発にする漢方薬としても使われています。夏に作るならシナモンの代わりに身体の熱を取る緑豆等を入れても良いでしょう。