

食谱 りょうり
料理

学校供餐里受欢迎的菜⑤ 小松菜蛋糕

がっこうきゅうしょく にんきめ に ゆー こまつなけーき
学校給食の人気メニュー⑤ 小松菜ケーキ

这次给大家介绍的“小松菜（油菜）蛋糕”，做法由一位小学营养师亲自教授，营养师把孩子们不爱吃的蔬菜，变成了带有奶酪和黄油香味的美味甜品，孩子们爱吃极了！



小松菜蛋糕（4 人份）

【材料】

- ・ 市场出售的蛋糕粉 60 克
（日语名称“ホットケーキミックス”）
- ・ 白糖 40 克
- ・ 鸡蛋（大 1 个） 60 克
- ・ 融化黄油 ※1 30 克
- ・ 牛奶 30 克
- ・ 奶酪粉 12 克
- ・ 小松菜 ※2 15 克（已焯水）



【做法】

- ① 将小松菜和牛奶放到粉碎机里打成泥状。
- ② 往①里加入鸡蛋、白糖和奶酪粉，用粉碎机搅拌。
- ③ 往②里放入蛋糕粉和融化黄油，继续搅拌。
- ④ 将③放入蛋糕模具，然后放进 170℃ 烤箱，烤 15～20 分钟即可。

※1 将固体黄油放进微波炉中转 20 秒将其融化。黄油可用色拉油等替代。

※2 使用菠菜或冷冻蔬菜也可。

蛋糕模具在百元店有售，用装饭盒的纸质小菜杯替代也可以。但要注意选择可用于烤箱、微波炉的。这款蛋糕还可以用蒸锅和微波炉制作。如果家里没有粉碎机，将蔬菜切成碎沫也可以。

今回は、小松菜ケーキです。子供たちの苦手な野菜が人気スイーツに大変身！小学校の栄養士さん直伝の簡単レシピをご紹介します。給食ではチーズやバターの香りがして喜んで食べてくれたそうです。

小松菜ケーキ（4 人分）

【材料】

- ・ 市販の「ホットケーキミックス」 60 g
- ・ 砂糖 40 g
- ・ 卵（大きめ 1 個） 60 g
- ・ 溶かしバター ※1 30 g
- ・ 牛乳 30 g
- ・ 粉チーズ 12 g
- ・ 小松菜 ※2 15 g（ゆでたもの）



【作り方】

- ① 小松菜と牛乳をミキサーにかける。
- ② ①に卵、砂糖、粉チーズを入れ、ミキサーにかける。
- ③ ②にホットケーキミックス、溶かしバターを入れて混ぜる。
- ④ ③をケーキ型に入れ、170℃のオーブンで 15～20 分焼く。

※1 とかしバターは電子レンジなら約 20 秒加熱。サラダ油などでもよい。

※2 ほうれん草や冷凍野菜でも OK。

ケーキ型は 100 円ショップにもいろいろな型が売っています。お弁当用おかずカップも使えます（ただしオーブン、電子レンジ OK のもの）。オーブンの代わりに蒸し器や電子レンジでもできます。ミキサーがなければ、みじん切りにしましょう。（H）