

いろいろ野菜の 蒸しカップケーキ



調理
時間
約20分

ポイント！

- ・ホットケーキミックスはベーキングパウダー等がらかじめ入っています。いろいろな食材を加えても失敗なく膨らんでくれるので、うまく利用しましょう。
- ・ホットケーキミックスを入れたら早めにカップに移した方がふわっと仕上がります。
- ・生しいたけを使ってもおいしいです。

材 料

- ・ホットケーキミックス
- ・卵(L玉)
- ・牛乳
- <A>
- ・プロセスチーズ
- ・ほうれん草
- ・乾しいたけ
- ・さつまいも
- ・砂糖
- ・アルミカップ(8合)

【20個分】

- 150g
- 1個
- 150ml
- 30g
- 30g
- 2枚
- 50g
- 30g
- 20個

★ つくりかた

- 1 ほうれん草は茹でて、みじん切りにする。
乾しいたけも戻して、みじん切りにし、チーズとさつまいもは1cm
くらいの角切りにする。
- 2 ボウルに卵をとき、牛乳を加えたら1の材料と砂糖を入れてよく混ぜ
る。(水分が足りないようなら水を少し足して調整してください。)
- 3 蒸し用のカップに2の生地を等分に分けて
入れる。
- 4 蒸気の上上がった蒸し器に3を入れ、ふきん
をかぶせて、蓋をし、12分ほど蒸す。
- 5 中まで火が通ったらできあがり！

