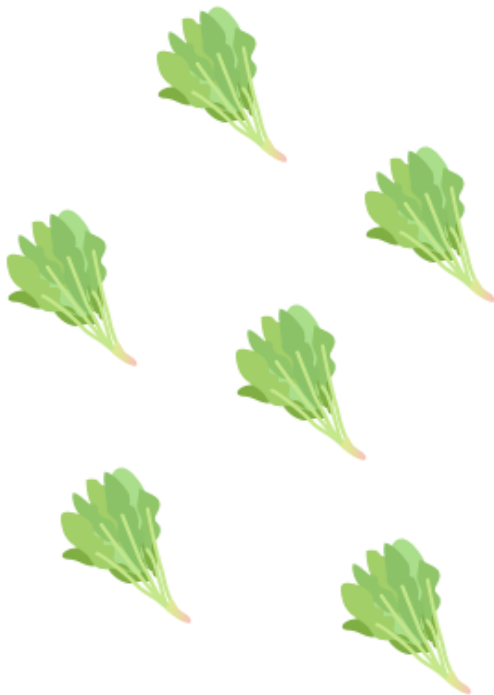


# 米っこポパイケーキ



材料 (20cmのエンゼル型1個分)  
1180kcal/個

■ ほうれん草	60g
■ 牛乳	130cc
■ スイートコーン	60g
■ 卵	L玉1個
■ 米粉	200g
■ ベーキングパウダー	5g
■ 砂糖	60g
■ バター	少々



## 作り方

- ① 塩を加えた熱湯にほうれん草を入れて茹で、水にさらして絞った後3~4cmの長さに切る。
- ② ①と牛乳を一緒にミキサーにかけ、ジュース状にする。
- ③ ボウルに卵を割り、溶いた後、②と砂糖を混ぜる。
- ④ あらかじめ米粉とベーキングパウダーをふるっておいたものを③に加え、サックリと混ぜる。
- ⑤ ④にコーンを散らすように混ぜる。
- ⑥ エンゼル型にバターをぬり⑤を入れ、180℃のオーブンで20分焼く。

Point : エンゼル型がなければ、ケーキ型やパウンドケーキ型でも代用できます。👉

## MEMO