

# ●小松菜とパインのさっぱりカップケーキ

## 栄養成分 1人分

エネルギー	166kcal
たんぱく質	4.7g
カルシウム	154mg
食塩相当量	0.3g

## 材料

4人分  
(直径(底径)5cm×高さ3cmのカップ4個分)

小松菜	1株
パイナップル(缶詰)	3枚(約80g)
-----	
薄力粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	1個
砂糖	大さじ2
牛乳	大さじ2
バター	大さじ1(12g)
バニラエッセンス	適量
-----	
粉砂糖	適量



## 作り方

### 〈下準備〉

オーブンを180℃に温めておきます。

- 1 小松菜は茹でて水にとって水気をかたく絞り、みじん切りにします。
- 2 パイナップルは缶汁を切り、繊維に添って縦に一口大に切ります。
- 3 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。
- 4 バターは耐熱性の容器に入れて電子レンジ(600w)で20~30秒加熱して溶かします。
- 5 ボウルに卵を割りほぐして砂糖と牛乳、バニラエッセンスを加えてよく混ぜます。砂糖が溶けたら①の小松菜を加えてまんべんなく混ぜます。
- 6 ③を加えてさっくりと混ぜ、最後に溶かしたバターを加えて大きく混ぜ合わせます。
- 7 4分の1量ずつカップに流し入れ、パインを放射状にのせます。
- 8 180℃に熱したオーブンに入れて20~25分、薄く色づくまで焼きます。竹串などで刺して、何もついてこなければ焼き上がっています。
- 9 粗熱が取れたら粉糖を茶漉しなどでふりかけます。

## レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

小松菜は東京生まれの野菜なので、子どもたちにもっと食べてほしい!もっと好きになってほしい!と思って考案したメニューです。じつは味の主役はパイナップルの甘酸っぱさです。小松菜は量も少なく、くせがないのでこのカップケーキではあまり存在感はありません。でも、これを食べて「小松菜のケーキ大好き!」とってくれれば、きっと小松菜が好きになる、小松菜がOKなら、野菜が好きな子になると思います。