

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー

今回の食材は… **ほうれん草**です！

ほうれん草のぷちケーキ

「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。



材料(20cm×8cmのパウンド型)

ほうれん草・・・3株
牛乳・・・100ml
卵・・・2個
砂糖・・・70g
バター（無塩）・・・80g
ホットケーキミックス
・・・200g

作り方

- ① オーブンを180℃に予熱する。
- ② ほうれん草を洗い、水気をきらずにラップで包み500Wのレンジで3分加熱し、水にさらしてあら熱をとり水気をきる。
- ③ ②のほうれん草と牛乳をフードプロセッサーに入れ、ペースト状にする。
- ④ ボウルに溶かしたバターと砂糖を加えてよく混ぜ、さらに卵を加えて混ぜる。
- ⑤ ④に③を加えて混ぜ、ホットケーキミックスを加えて混ぜる。
- ⑥ 型にクッキングシートを敷き、⑤を流しこみ、オーブンで30分焼く。

きれいな
緑色のケーキです♪



《栄養価》(1/20切れ分)

エネルギー	93kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	4.5g
食塩相当量	0.1g

ほうれん草が苦手な方でも
食べやすい味です！



今回使用した

ほうれん草

の産地は…

箕島町



福山市食生活改善推進員協議会