



そばを使った  
アイデアレシピ集

7

## ヘルシーポパイケーキ

木下 秀子さん作

### 材 料

・ほうれん草	1/2束	・B	卵	1個
			牛乳	150cc
・A	そば粉		砂糖	大さじ1
	100g			
	ホットケーキミックス			
	100g			
	ベーキングパウダー	・だし汁		大さじ1
	5g			

### 作 り 方

- 1 ほうれん草をゆで、包丁でみじん切りにする。ふきんに包んで水気を絞る。
- 2 ボールに1とBを入れて泡だて器で混ぜ、Aを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 3 炊飯器の内釜に2の生地を流し入れ炊飯器にセットしてスイッチを入れる。保温に切り替わったら中央に竹串を刺して生地がついてこなければ出来上がり。
- 4 ひっくり返しながら取り出す。

※お好みによって蜂蜜、ジャムをつけて下さい。