

♪小松菜とヨーグルトで作る ファミガエル蒸しパン♪

材料

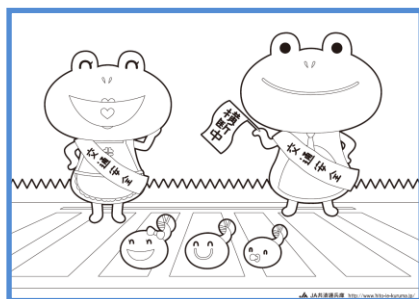
小松菜の葉	100g	
ヨーグルト	100cc	
砂糖	70g	
卵	1個	
油	大さじ3	
小麦粉	140g	} A
ベーキングパウダー	大さじ1	
タンサン	小さじ1	

チョコペン（ノーマルチョコ、ホワイトチョコ、苺チョコ）



調理器具

シリコン耐熱容器またはレンジ用蒸し器（プリントしたファミガエルの顔より大きいもの）
ミキサー、ボール、ヘラ、ふるい、ケーキクーラー、包丁
パパガエルとママガエルのぬりえ画像を印刷したもの



JA 共済連兵庫 HP のダウンロードコンテンツ内の
【ぬり絵】からダウンロードできるよ

<http://www.hito-ie-kuruma.jp/download/nurie.html>

作り方

- ① ファミガエルのぬりえの画像をプリントアウトして、顔の形にハサミで切り抜く。
- ② Aをあらかじめふるって混ぜ合わせる。
- ③ 小松菜の葉をミキサーで細かくする。
- ④ その中に、卵、砂糖、ふるいにかけてA、ヨーグルト、油の順に入れ混ぜ合わせる。

- ⑤ 油（分量外）を塗った耐熱容器に流し込み、ふたまたはラップをしてレンジ 600W で約 6分蒸し焼きにする。



ポイント

生地はしっかり膨らむので、容器の3分の2以下を目安に流し込む。

- ⑥ 蒸し上がったらレンジから取り出し、ケーキクーラーまたは網で少し冷ます。
- ⑦ 冷めたら型から抜き出し、プリントしておいたファミガエルの顔に合わせて外周を包丁で切り抜く。
- ⑧ 切ったファミガエルの顔にノーマルのチョコペンで目、鼻を書く。
- ⑨ ホワイトチョコペンで口を書く。
- ⑩ ママガエルは苺のチョコペンで口にハートを書いて完成！



♪ おまけ ♪

買って来た三色だんごの端をちょこっとつまみ、しっぽの形にしてチョコペンで目を書くと、オタ兄弟のできあがり！