

電子レンジで作る蒸しケーキ

▼用意する材料(マフィンカップ 5コ分)

▼プレーン:5コ分

卵	2コ
さとう	40g
バター	16g
米粉	90g
ベーキングパウダー	小さじ2
バニラエッセンス	少々
牛乳	小さじ1/2~1

▼小松菜とチーズ:5コ分

上のプレーン生地	5コ分
小松菜	30g(2本程度)
塩	少々
プロセスチーズ	1コ~2コ

▼すりにんじんの蒸しケーキ:5コ分

上のプレーン生地	5コ分
にんじん	1/2本



▼さつまいもとはちみつ:5コ分

上のプレーン生地	5コ分
さつまいも	40g
塩	少々
はちみつ	大さじ2

料理の作り方

1 プレーンの蒸しケーキを作ります。

バターを完全にとかして、あわだて器で、材料を全部混ぜ合わせます。なめらかになるまで混ぜます。

2 マフィンカップの半分より少なめに、生地を入れます。

電子レンジに入れて500Wか600Wで、1コ当たり30秒くらい加熱します。2コ以上入れたときは、その分、時間を長くします。

電子レンジの大きさで、できあがりの時間はかわります。最初は、ふくれ方をじっと見ておきましょう。

電子レンジの窓がくもってきたら、時間がきていなくても止めて、生地をチェックしましょう。

温めすぎるとかたくなります

3 小松菜がペースト状になったら、塩少々を加え混ぜます。

小松菜はふっとうしたお湯に入れ、しんなりするまでゆがきます。

根もとを切り落とし、ペースト状になるまで包丁でたたき切りにします。

小松菜がペースト状になったら、塩少々を加え混ぜます。

プレーン生地を用意します。

4 プロセスチーズを5mm角に切り、カップに分け入れておきます。

5 小松菜ペーストを生地に混ぜ込み、プレーンの蒸しケーキと同じように作ります。

プレーンの蒸しケーキにくらべて、ふくれ方が悪いです。電子レンジの時間を少し長めにして、よく見ながら温めていきましょう。

6 すりにんじんの蒸しケーキを作ります。

皮をむいたにんじんをすりおろします。

プレーン生地を用意します。

7 すりにんじんを生地に混ぜ込み、プレーンの蒸しケーキと同じように作ります。

プレーンの蒸しケーキにくらべて、ふくれ方が悪いです。電子レンジの時間を少し長めにして、よく見ながら温めていきましょう。

8 さつまいもとはちみつの蒸しケーキを作ります。

さつまいもをよく洗い、皮つきのまま2cm角に切ります。
水に2分ほどつけておきます。
ふっとうしたお湯にさつまいもを入れ、やわらかくなるまで煮ます。
水気を切って全体に塩を振りかけ、カップに分け入れます。
プレーン生地を用意します。

9 はちみつを生地に混ぜ込み、プレーンと同じように作ります。

プレーンの蒸しケーキにくらべて、ふくれ方が悪いです。電子レンジの時間を少し長めにして、よく見ながら温めていきましょう。