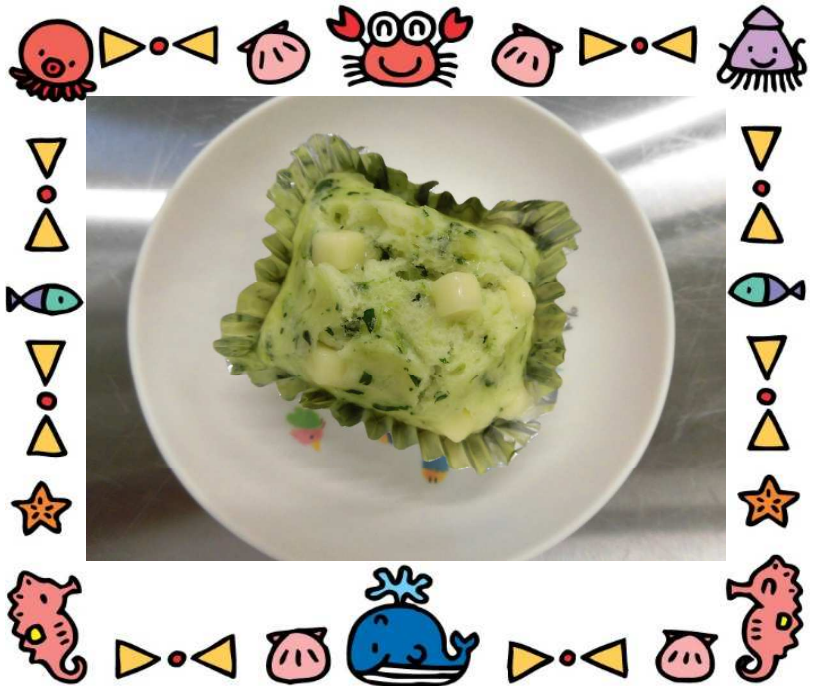




# ポパイ蒸しパン

□ 材料	約4人前
ケーキ ミックス	200g
牛乳	100cc
ほうれん草	半束
ダイスチーズ	20g



## □ 作り方

- 【1】 ボールに、牛乳・ケーキミックスを入れて混ぜる。
- 【2】 ほうれん草を茹でて、フードカッターにかけて水分を絞る。
- 【3】 【1】に【2】・チーズを加え良く混ぜる。
- 【4】 アルミホイルに【3】を流し入れ10分程蒸す。

