

## ほうれん草のチーズじゃこパン

合計加熱調理時間 約 **40** 分

[1人分：456kcal／食塩相当量：1.4g]

ほうれん草、チーズ、じゃこがたっぷり入って軽食にもなります。朝食、昼食に、ミルクやスープと共に！



## 材料（16人分）

ほうれん草	300g
<材料a>	
小麦粉	430g
ベーキングパウダー	18g
砂糖	130g
粗塩	1.5g
<材料b>	
プロセスチーズ（1cm角に切る）	400g
ちりめんじゃこ	130g
クルミ（粗くちぎる）	130g
卵（常温に戻す）	5個
サラダ油	250cc
牛乳（常温に戻す）	100cc

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 分量

16人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	40分	160℃

## 下ごしらえ

- ・ほうれん草は茹で、水気をしっかり絞って幅1cmに切る。
- ・<材料a>は合わせて2～3回ふるう。

## 作り方

1. ボールにほうれん草、<材料a>、<材料b>を入れて混ぜ合わせる。
2. 別のボールに卵を入れて軽く泡立て、サラダ油、牛乳を入れて混ぜ合わせ、1のボールに少しずつ加えて混ぜ合わせる。
3. 65mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、2を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。



## 調理ポイント

◆粉類が水分に触れた状態で長く放置すると、ふくらみが悪くなり味も落ちるので、手早く作業をしてスチコンに入れて加熱すること。