［小松菜ビスキュイパン］

食材料	4人分量(g)	【目安量】	作り方
丸パン	4個	1 個 40g	①下ゆでしたこまつなと豆乳を
マーガリン	24	大2	ミキサーにかけ、ペースト状にする。
こまつな(葉)	28	4枚	②マーガリン～ラム酒までを混ぜ、
豆乳	12	大3/4	①と合わせる。
たまご	30	2/3個	③パンの上に②の生地をのせて
砂糖	20	大2と1/3	薄くのばす。
小麦粉	40	大4と1/2	④200℃のオーブンで8分焼く。
ラム酒	2	小1/2	
			※こまつなは葉のみ使用。

栄養価（1人分）		
エネルギー	287	kcal
たんぱく質	7.1	g
脂質	9.0	g
カルシウム	42	mg
食塩相当量	1.6	g

小松菜の葉の色で
鮮やかな黄緑色に
仕上がりました。
パンに切り込みを入れて
ジャムをはさむのも