

学生
さん



尚絅大学生活科学部 4年

なす もえか えはら しおり
那須 萌依花さん (左) 江原 史織さん (右)

ほうれん草は、β-カロテン、ビタミンK・E、鉄、葉酸などを含みます。冬に採れるほうれん草には、ビタミンCが豊富で鉄の吸収を助けてくれます。今回は、米粉を使用しグルテンフリーにしているため、小麦アレルギーの人も食べられるレシピにしています。

グルテンフリー ほうれん草のシフォンケーキ

【材 料】(内径 18cm型)

〈1人分 124kcal 塩分 0.1 g〉

ほうれん草 100 g

【メレンゲ】

卵黄 3 個分

卵白 4 個分

米粉 80 g

砂糖 40 g

ベーキングパウダー

..... 小さじ 2 分の 1

サラダ油 大さじ 2

水 大さじ 2

砂糖 30 g



← 過去のレシピはこちらから

Spinach



私が作るほうれん草は、温度・水・害虫対策にこだわっており、おいしいだけでなく、きれいなほうれん草になります。シチューに入れて食べるとほうれん草が苦手な人でもおいしく食べられるのでぜひ試してみてください。



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。

← QRコードを読み込み、回答をお願いします。(尚絅大学生活科学部)

農家 × 学生 恋する野菜

農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

113



【作り方】

- ① ほうれん草をゆで、裏ごしをしてペースト状にする。
- ② ボウルに卵黄を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ ②にサラダ油・水を入れ、再び泡立て器で混ぜる。
- ④ ③に米粉・ベーキングパウダーをふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①を混ぜ合わせる。
- ⑥ 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサー(泡立て器)で泡立てながら砂糖を3回に分けて入れる。ツノが立つまでしっかり泡立てメレンゲを作る。
- ⑦ ⑤に⑥を少しずつ加え、ゴムベラでサクッと混ぜ合わせる。
- ⑧ ⑦をケーキ型に流し入れ、左右にゆすり表面をならし、軽く落として空気を抜き、170℃に予熱したオーブンで40～45分焼く。
- ⑨ 焼きあがったら、粗熱を取って型から外し、お好みで生クリームなどを上にのせ完成。

農家
さん



ほうれん草農家
前田 豊さん (上津久礼)