


# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	ヨーグルトケーキ (おやつ)	
分量 ※作りやすい分量 (カップ10個分)		
材料	分量	備考
薄力粉	200g	*
ベーキングパウダー	小さじ2と1/2 (10g)	*
砂糖	90g	*
バター	50g	
卵	1個 (50g)	
プレーンヨーグルト	250g	
(レモン汁)	少々	
レーズン	50g	
		
手順 (家庭用)		
<p>(1) オーブンを170℃に予熱しておく。</p> <p>(2) バターは湯せんで溶かしておく。</p> <p>(3) レーズンは湯で戻し、ふやかしておく。</p> <p>(4) 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。</p> <p>(5) 卵を割ってよく攪拌し、砂糖を加える。(あらかじめ砂糖の塊をほぐしておく)</p> <p>(6) (4)に(5)を少しずつ加え、ざっくりと混ぜ合わせ、プレーンヨーグルト、レーズン、お好みでレモン汁を加え、生地を作る。</p> <p>(7) アルミカップまたは耐熱性のシリコンカップ等に生地を流し入れ、170℃のオーブンで10～15分位焼く。</p> <p><b>給食室からのメッセージ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・プレーンヨーグルトとレーズンの酸味が効いた、さっぱり味のおやつです。</li> <li>・*印はホットケーキミックスでも代用できます。</li> <li>・生地を作る際の水分量は、ヨーグルトの量で調節するのがおすすめです。</li> <li>・オーブンがない場合・・・カップをフライパンに並べ、やかんに沸かしたお湯を型の1/2高さまで静かに加え、蓋をしてから火をつけて加熱すると、ヨーグルト蒸しパンを作ることができます。</li> </ul> <p>栄養価 (1個分)</p> <p>エネルギー184kcal たんぱく質 3.3g 脂質 5.7g 食塩相当量 0.3g</p>		

※このレシピの1個分は幼児1人分量です。



作成：新座市立第一保育園