


# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	かぼちゃケーキ (おやつ)	
分量 ※6個分		
材料	分量	備考
かぼちゃ	中 1/6 (150g)	
小麦粉	1カップ (110g)	*
砂糖	1/2カップ (65g)	*
ベーキングパウダー	大きじ 1/2 (6g)	*
たまご	3個	
バター	35g	
		
手順 (家庭用)		
<p>(1) かぼちゃは種を取り除き、皮付のまま2cm角のサイコロ状に切る。</p> <p>(2) オーブンを170℃に予熱しておく。</p> <p>(3) バターは湯せんで溶かしておく。</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、ぎっくりと混ぜ合わせ、(1)のかぼちゃを加えて生地を作る。</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>		
給食室からのメッセージ		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・おやつはもちろん、朝ごはんにもおすすめです。</li> <li>・かぼちゃは生地の中に入れて焦げ付きを防いでいます。</li> <li>・*印はホットケーキミックスでも代用できます。</li> </ul>		
栄養価 (幼児1人分)		
エネルギー167kcal たんぱく質 3.8g 脂質 5.4g 食塩相当量 0.4g		

※大人1人分は幼児1.5人分量です。

作成：新座市立新座保育園

