


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	りんごとさつまいものケーキ（おやつ）			
分量 ※4～5個分				
材料	分量			備考
小麦粉 砂糖 たまご バター ベーキングパウダー	1カップ（110g） 大さじ5（45g） 2個 大さじ2（24g） 大さじ1/2（6g）			
りんご さつまいも	中1/2個 1/3本			
手順（家庭用）				
<p>（1）小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるい、砂糖と混ぜ合わせる。</p> <p>（2）卵は割って溶いておく。バターは溶かしておく。</p> <p>（3）りんごは1cm位の角切りにして塩水にさらし、色止めをしておく。</p> <p>（4）さつまいもは皮をむいて1cm位の角切りにする。</p> <p>（5）（1）に溶き卵を少しずつ流し入れ、だまにならないようにヘラで切るように混ぜる。粉っぽさがなくなったら溶かしたバターを加え、ふんわり混ぜ、クリーム状になったらりんごとさつまいもを加えてサククリと混ぜ合わせる。</p> <p>（7）（5）をアルミカップに流し入れ170℃～180℃のオーブンで15～20分位焼く。</p>				
給食室からのメッセージ				
<ul style="list-style-type: none"> ・フライパンでパンケーキのように焼いても良いです。 ・りんごとさつまいもは甘く煮たジャムやコンポートにしたり、スライスして生地の上に並べるなど色々なアレンジがきるので、お好みを探してみてください。 				
栄養価（幼児1人分：日本食品標準成分表2020年度版（八訂）に基づく栄養計算） エネルギー182kcal たんぱく質4.0g 脂質5.3g 食塩相当量0.4g				

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。



作成：新座市立第一保育園