

ひよこまめのケーキ



材 料 名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* ひよこまめ パウダー (生)	20		①ひよこまめパウダー (生) ・ ベーキングパウダー ・ 牛乳 ・
* 牛乳	25		サラダ油 ・ 砂糖をよく混ぜる。
ベーキングパウダー	1		②ベーキングトレイに①を入れ、200℃で15分
* 砂糖	5		オーブンで焼く。
* サラダ油	5		③焼き上がったら冷まし、粉砂糖を振る。
粉砂糖	少々		* 牛乳を豆乳に変えても良い
* ベーキングトレイ丸A使用			

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
177	5.8	7.3	0.2	77	38	0.7	0.9	11	0.1	0.08	Tr	4.1