

かぼちゃとおからの蒸しケーキ



(分量は小学校相当です)

材 料 名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* 純パンプキン	30		①かぼちゃ・おからは袋ごと茹でる。
* 冷おから	10		②かぼちゃにバターを入れよく混ぜる。
* バター	6		③Aを混ぜ振るう。
* 米粉	A 8		③Bをよく混ぜ、おからと②・Aの材料を混ぜ合わせる。
ベーキングパウダー	A 1		④③をトレイに入れ蒸し焼きにする。
* 卵	B 12		
* グラニュー糖	B 10		
* 牛乳	B 10		

* 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
169	3.4	7.0	0.4	55	12	0.5	0.5	52	0.04	0.09	3	1.2