

* 保育園のおすすめレシピ *

大豆のケーキ

ひとくちメモ

フォローアップミルクを使うことで、鉄を多く摂れるメニューです。

<材料 幼児5人分>

小麦粉	カップ1/2(55g)	卵	M1/2個(23g)
ベーキングパウダー	小さじ1/2(2g)	砂糖	大さじ1・1/3(12g)
フォローアップミルク	35g	レーズン	9g
水	大さじ1・2/3(25g)	バター	大さじ1弱(10g)
大豆水煮	40g		

<作り方>

- ① レーズンは水で戻す。きざんでもよい。オーブンを 180℃で予熱しておく。
- ② 小麦粉・ベーキングパウダーを合わせてふるいにかけて、フォローアップミルクを加えて混ぜ合わせておく。
- ③ 別のボールに卵を割りほぐし、砂糖・水を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③に水気をきった①と 1/2 量の大豆水煮を加え、②を2～3回に分けて加える。
ヘラを使って、練らないように縦に切り込み、
底からすくい上げるように混ぜる。
- ⑤ バターを溶かし、④に回し入れて軽く混ぜる。
- ⑥ アルミカップやカップケーキの型などに⑤を入れ、
残り的大豆水煮を表面に乗せる。
- ⑦ 180℃のオーブンで 15～20 分焼く。



☆計量スプーン・カップについて

小さじ1=5ml、大さじ1=15ml
1カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より