

☆新メニュー紹介

かぼちゃの蒸しケーキ



かぼちゃの美味しさが引き立つ、色鮮やかでなめらかな蒸しケーキ。
子ども達に大好評！

材料（幼児1人分）	分量（g）	作り方
かぼちゃ	15	①かぼちゃは種を取って適宜に切り（かぼちゃは丸ごと3～5分レンジにかけると簡単に切れます）茹でるか蒸してよくつぶし、ピューレ状にする。
小麦粉	15	
ベーキングパウダー	0.6	
バター	6	
砂糖	3	
牛乳	15	②小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
スキムミルク	2	③バターは電子レンジで溶かし、砂糖・牛乳・スキムミルクを入れて混ぜる。
④③に①のかぼちゃを加えよく混ぜたら、②の粉を入れてさっくり混ぜ合わせる。		
⑤ホイルカップに分け入れ、蒸気のたった蒸し器に入れて、15～20分蒸す。		
【栄養価】		
エネルギー	143 kcal	蛋白質 2.7g
脂質	5.7g	カルシウム 59mg
鉄分	0.2mg	塩分 0.3g