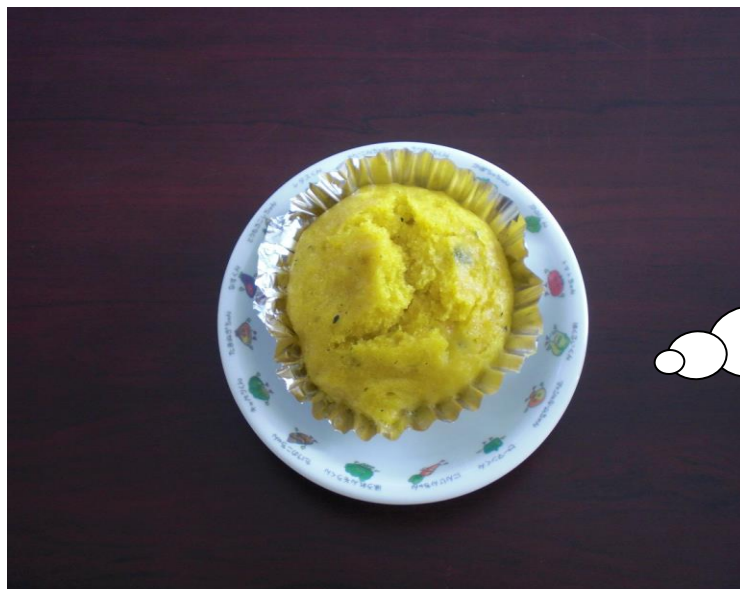


☆新メニュー紹介

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	2.7 g
脂質	5.7 g	カルシウム	59mg
鉄分	0.2mg	塩分	0.3g