

## ☆新メニュー紹介

### さつまいもとりんごの蒸しケーキ



りんごとさつまいも  
芋のハーモニー  
が美味しい♪♪

材料（幼児1人分）	分量（g）	作り方
さつまいも	12	①皮付きのまま、さつまいもは1cm角に切り、水につけ水気を切る。 りんごも皮付きのまま、小さめのいちよう切りにする。
りんご	12	
小麦粉	12	
ベーキングパウダー	0.5	②ボールに溶かしバターを入れ砂糖を加えて混ぜ、さらに、牛乳と卵を入れて混ぜる。 ③②に小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるったものと、①を加えてさっくり混ぜる。 ④1人分ずつカップ等に入れて15分間蒸す。
牛乳	8	
卵	5	
砂糖	2	
バター	1.5	

#### 【栄養価】

エネルギー	99kcal	蛋白質	2.0g
脂質	2.3g	カルシウム	31mg
鉄分	0.2mg	塩分	0.1g