

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

かぼちゃのケーキ



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん

【材料】子ども6人分(アルミカップ6個分)

- ・小麦粉 ……………75g(2/3カップ)
- ・ベーキングパウダー……小さじ 2/3
- ・かぼちゃ(皮、種つき)…80g
(ペースト状で50g)
- ・卵 ……………1 個
- ・砂糖 ………大さじ4
- ・バター ……20g
- ・牛乳 ………大さじ 1 と 1/3
- ・粉糖 ………適量

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 112kcal
- ・たんぱく質 2.2g
- ・脂質 3.9g
- ・食塩相当量 0.2g

かぼちゃは冷凍の
角切りされたものを
使い、必要量を加熱
してペースト状にし
ても構いません。



【作り方】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。バターは溶かしておく。オーブンを180℃に温めておく。
 - ② かぼちゃは種とわたを取り除き、一口大に切って耐熱ボウルに入れる。ラップをふんわりとかけて電子レンジで加熱し、竹串が通る程度に軟らかくする。皮を取り除きマッシャー等でよくつぶす。
 - ③ ②に卵と砂糖を入れてよく混ぜ、混ざったら溶かしバター、牛乳も加える。
 - ④ ふるった小麦粉とベーキングパウダーを入れ、ゴムべらでさっくりと混ぜる。
 - ⑤ アルミカップ等に均等に流し込み、温まったオーブンで20分程度焼く。(竹串を刺して生地がつかなければ出来上がり)
 - ⑥ 粉糖はお好みで。ふりかけるときは、粗熱がとれてからふりかけてください。
- ★家庭のオーブンにより、温度、焼き時間を調整してください。

かぼちゃには免疫力を高めるβカロテンというビタミンが含まれます。このβカロテンは油と一緒に摂ると吸収率がアップするので、バターで炒めたり厚揚げなどと一緒に煮ると効果的です。

