



No3. かぼちやのケーキ

当院の人気No1デザートです。

南瓜は食物繊維を豊富に含み、便秘予防も期待できますし、β-カロテンなどの栄養も豊富な緑黄色野菜です。ホットケーキミックスを使っているので簡単に作りやすくなっています。カップケーキにすれば、少量からでも作れますので、お子様のおやつにもいかがですか？



— 栄養成分 (1人分) —

エネルギー	炭水化物	脂質	たんぱく質	食物繊維	塩分
164 kcal	24.2 g	6.5 g	2.3 g	1.3 g	0.3 g

— 2人分 —

マーガリン	大さじ1・1/3 (17g)
砂糖	大さじ2 (18g)
溶き卵	大さじ1 (14g)
南瓜	60g
ホットケーキMIX	大さじ2・2/3 (24g)
粉糖	少々

1. マーガリンを数秒レンジにかけて溶かし、砂糖を加えてよく混ぜる。
2. 1に溶き卵を加えて混ぜ、さらに潰した南瓜を加えて混ぜる。
3. 2にホットケーキミックスを加えて馴染むまで混ぜる。
4. 型に流し、180℃で15分程度焼く。竹串を刺して、生地が付かなければOK。あれば粉糖を振る。

— 準備 —

南瓜は皮をおき、蒸すかレンジにかけ、柔らかくなったら、きれいに潰しておく。

— Memo —

ホットケーキミックスを使った簡単おやつ。失敗することはないですが、工程3では、粉を混ぜすぎると粘りが出るので注意。多少ダマがあっても、さっくり混ぜた方がふんわり仕上がります。

南瓜を、すりおろし人参(25g)に変えて、にんじんケーキにしてもおいしいですよ。