

おすすめおやつレシピ 「 ごぼうケーキ 」

《材料》 ※目安として5人分くらいです。

作りやすい分量で紹介しています。

※1人分当たり約142Kcal

- ・小麦粉 75g ・純ココア 4g (小さじ2)
- ・ベーキングパウダー 2.5g (小さじ1/2強)
- ・砂糖 20g (大さじ2強)
(保育園では三温糖を使用しています)
- ・マーガリン 40g
- ・牛乳または豆乳 50g ・ごぼう 50g

《作り方》

- ① ごぼうは、流水の下で軽く表面をこするようにして汚れをそぎ落とし、粗く刻み、レンジで少し加熱し、柔らかくしておく。
- ② 小麦粉にココアを混ぜて、ベーキングパウダー、砂糖も合わせてふるっておく。
- ③ マーガリンは湯煎またはレンジで加熱し溶かしておく。
- ④ ③、牛乳を合わせて混ぜ、そこに①と、ふるった②も加えてさっくり混ぜてなじませる。
- ⑤ 天板に④の生地を流し (パウンドケーキ型やアルミカップに分け入れても OK) 180℃に温めたオーブンで20分程度焼いて出来上がり。

※ごぼうの香りがほのかに香り、ココアと合います。子ども達もよく食べてくれるおやつのひとつです。

※飲み物には牛乳・乳製品、豆乳などを添え、不足しがちなカルシウムもとるようにしましょう。

