

今月の料理 食生活改善推進協議会

〈間食〉 甘納豆ケーキ

スキムミルクをプラスし、カルシウムを増加させました。
間食は食べ過ぎない（一日200kcal（キロカロリー）以内を目安）ようにしましょう。食品には栄養成分表示されていますので、参考にしましょう。

作り方

- ① バターを溶かす。
- ② ホットケーキミックスとスキムミルクを混ぜる。
- ③ ボウルにAを加えよく混ぜ合わせる。そこに②を加えダマがないように混ぜ、①を加え混ぜる。
- ④ ③に甘納豆の半量を加え、さっくり混ぜ、型に流し入れる。残りの甘納豆を上にならす。
- ⑤ 200℃に熱したオーブンで20分焼く。



材料(パウンド型1個分)

ホットケーキミックス	200g	無塩バター	50g
スキムミルク	大さじ2	甘納豆	100g
A 卵	1個		
牛乳	100cc		
砂糖	大さじ2		

● 1/12個分(1人分)栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
139kcal	2.9g	4.9g	41mg	0.2g