

おいものチーズケーキバー

保育所（園）名 南アルプス市立白根東保育所

食品名	1人分g (可食量)	10人分g (購入量)	調理方法
さつまいも	20	200	①さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切ったらやわらかくなるまで蒸すかゆでて、軽くつぶす。 ※形が少し残っている程度をつぶし方で良い。 ②さつまいもが熱いうちに、砂糖とクリームチーズを加えて、クリームチーズの塊がなくなるまで、しっかりと混ぜる。 ③生クリーム、レモン汁、溶き卵を加えてなめらかになるまで混ぜたら、小麦粉を加えてさらに混ぜる。 ④クッキングシートを敷いた天板に生地を流し入れ、170℃のオーブンで25～35分、200℃に温度を上げて焼き色が付くまでさらに3～5分ほど焼く。
砂糖	10	100	
クリームチーズ	12	120	
生クリーム	12	120	
レモン汁	0.5	5	
卵	8	80	
小麦粉	2.5	25	

1個 -Kcal	たんぱく質g	脂質g	加鈣mg	鉄mg	塩分g
178	3.0	9.9	26	0.3	0.2

アピールポイント

- ・子どもたちの大好きなチーズケーキバーにさつまいもを入れました。
- ・素材をいかしたやさしい味のおやつです。
- ・さつまいもではなく、かぼちゃを使ってもおいしいです。かぼちゃを使う場合には、小麦粉の量を倍に増やしてください。