

献立名 キャロットケーキ 保育所(園)名 玉幡保育園

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
ホットケーキミックス	25	250	① 人参をすりおろす。 ② ボールに牛乳・卵・砂糖・人参を入れて、よく混ぜる。 ③ ホットケーキミックスを加えて混ぜ、さらにチーズを加えてさっくりと混ぜる。 ④ 型に生地を入れてならし、180℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。 ⑤ 焼き上がり冷ましたら、ホイップクリームを上につけて完成。
人参	10	100	
普通牛乳	15	150	
鶏卵	8	80	
砂糖	3	30	
プロセスチーズ	4	40	
ホイップクリーム	4	40	

1人分 - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加ゆ量mg	鉄mg	塩分 g
54	3.0	2.0	69	0.27	0.1

アピールポイント

- ・βカロテンが豊富かつ彩りの良い人参を取り入れました。
- ・人参をすりおろして入れるため、臭みが取れて、人参が苦手な子でも食べやすいです。
- ・牛乳、チーズを入れることでカルシウムが摂れるようにしました。