

献立名 ノーエッグバナナケーキ

保育所（園）名 初狩保育所

食 品 名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調 理 方 法
マーガリン	10	100	①オーブンを 180℃に予熱する。 ②バナナをフォークやマッシャーを使ってつぶす ③マーガリンに砂糖を加えて練る ④ ③に小麦粉、おから、バナナを加えて混ぜ合わせる ⑤クッキングシートを敷いたオーブントレーに生地を 2 cmくらいの厚さに広げて約 25 分、表面に焼き色がつくまで焼く。 ⑥冷めたら切り分け、ホイップクリームを添えたら完成。
砂糖	6	60	
小麦粉	12	120	
バナナ	10	100	
おから	12	120	
ホイップクリーム	3	30	

I初ギ [*] - Kcal (1人分)	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウムmg	鉄mg	塩分 g
169	1.9	9.8	13.6	0.3	0.1

アピールポイント

- ・卵不使用なので、卵アレルギー児も一緒に食べる事ができます。おからが沢山入っているので、植物性たんぱく質や食物繊維が豊富に摂れます。ケーキにする事でおからのパサつきもなく、美味しく食べられます。
- ・マーガリンをバターに代えるとコクが増します。
- ・バナナ以外にもかぼちゃやさつま芋など野菜を使ってもおいしくなります。