

献立名 蒸しケーキ

保育所(園)名 第1保育所

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
有塩バター 砂糖(上白糖) 鶏卵(全卵・生) 脱脂粉乳(スキムミルク) 水 小麦粉 ベーキングパウダー 重曹	3 12 8 0.5 4.5 10 0.3 0.15	30 120 80 5 45 100 3 1.5	① バターは室温に戻しておき、砂糖はふるっておく。 ② 薄力粉・BP・重曹を合わせて2～3回ふるっておく。 ③ バターをボウルに入れ、フワフワになるまでよく混ぜる。 ④ 砂糖を2～3回に分けて加え、よく混ぜる。 ⑤ 卵を溶きほぐし、少しずつ加え、混ぜる。 ⑥ スキムミルクを水に溶かして、⑤に加える。 ⑦ ②を加え、ゴムベラで粉気がなくなるまで混ぜる。 ⑧ 容器に生地を7分目まで入れる。 ⑨ 蒸し器に入れ、強火で10～13分程蒸す。 *小麦粉アレルギーは、米粉で代用

I値 - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g	食物繊維 g
118	2.0	3.4	19	0.18	0.2	0.3

アピールポイント

牛乳の代わりにスキムミルクを使用し、脂質を抑えて、カルシウムが摂れるよう工夫しました。BPと重曹を併用することで、フワフワの蒸しケーキになります。シンプルな味付けなので、クリスマスや誕生日会などの行事食では、生クリームやいちご、チョコスプレーなどを添えて提供しています。