

献立名 ほうれん草のケーキ

保育所(園)名 甲州市立東雲保育所

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	15	150	① 沸かしたたっぷりのお湯に、塩を少量入れてほうれん草を茹でます。 ② ほうれん草をさっと茹でたら冷水にとり、ミキサーでペースト状にします。 ③ ボウルにホットケーキミックスと砂糖を入れて混ぜます。 ④ ③に牛乳と油、ほうれん草を加えて混ぜます。 ⑤ ④をクッキングシートを敷いた天板に流し入れます。 ⑥ 180度のオーブンで10~15分程焼きます。 ⑦ ⑥の粗熱がとれたら、ホイップクリームと粉砂糖・チョコソースを飾り、出来上がりです。
ほうれん草	15	150	
砂糖	4	40	
牛乳	13	130	
油	2.5	25	
ホイップクリーム	10	100	
粉砂糖	0.5	5	
チョコソース	0.5	5	

I値 <sup>※</sup> - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加鈣 <sup>※</sup> mg	鉄 mg	塩分 g	食物繊維 g
144	2.3	7.5	40	0.4	0.2	0.7

## アピールポイント

子ども達が苦手なほうれん草を使い、カルシウムと鉄が摂れるようなケーキにしました。