

献立名 おからでしっとり！お花のクッキー

保育所(園)名 クローバー保育園

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
おから	20	200	① 無塩バターをレンジで温めて溶かしておく。オーブンを160℃に予熱しておく。 ② おから、ホットケーキミックス、卵、無塩バター、上白糖をボウルに入れ、均一になるまで手でこねる。 ③ 生地を5mm程の厚さにのばし、花型に抜く。 ④ 天板に並べて中央をくぼませ、ジャムをのせる。 ⑤ 160℃のオーブンで約20分加熱する。
ホットケーキミックス	20	200	
卵	5	50	
無塩バター	4	40	
上白糖	7	70	
ジャム	3	30	

I値 - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加ナウムmg	鉄mg	塩分 g	食物繊維 g
171	3.4	5.3	40	0.5	0.4	2.8

#### アピールポイント

保育園では提供しづらい豆類の栄養をおからから摂取できます。おからを入れるとしっとり仕上がり、更にジャムをのせることで見た目にも華やかになって子どもたちも食べやすくなります。少し厚めの生地で型抜きすることがしっとり感を出すポイントです。