

献立名 あんカステラ

保育所(園)名 北杜市立 武川保育園

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
小麦粉(★)	13 g	130 g	※オーブンを180度に予熱しておく。 ※バターは湯銭にかけて溶かしておく。 ① ボウルに鶏卵を溶いて、牛乳、あんこを加えて混ぜる。 ② 別のボウルに★印の材料を混ぜ合わせておく。 ③ ①に②を入れて泡だて器で混ぜ合わせる。 ④ 溶かしバターを加えて、ゴムベラでさっくり混ぜる。 ⑤ クッキングシートを敷いた鉄板に流しいれ、 鉄板を少し高い位置から落とし空気を抜く。 ⑥ 170度のオーブンで20分～25分程度、 くしを通して生地がついてこない程度まで焼く。
きな粉(★)	1.4 g	14 g	
三温糖(★)	1.6 g	15 g	
ベーキングパウダー(★)	0.8 g	8 g	
鶏卵	11 g	110 g	
普通牛乳	20 g	200 g	
バター(無塩)	2.1 g	21 g	
あんこ(粒)	13.5 g	135 g	

エネルギー-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
134.3	4.0	3.9	54.5	0.6	0.2	1.3

アピールポイント あんこ、きな粉を使って和風のケーキにしました。粒あんを使っていますが、こし餡でも作ることができます。また、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーは、ホットケーキミックスで代用できます。オーブンにお湯をはった鉄板やスチーム機能を使うとしっかりと焼きあがります。