

フライパンで
(18cm)

かぼちゃケーキ



材 料

- かぼちゃ 1/8個 (180g)
 - 薄力粉 1カップ (100g)
 - ベーキングパウダー 大さじ1 (10g)
 - 卵 2個
 - 牛乳 大さじ6 (95g)
 - 砂糖 大さじ2 (20g)
- ※カップは200cc
()内は目安
- シロップ (砂糖 大さじ4 (40g)
水 大さじ1 (15g)
レモン汁 大さじ1 (15g))

- 1枚あたりの
栄養価 (約5~6人分)
- エネルギー 818 kcal
 - タンパク質 25.5g
 - 脂質 15.5g スポンジケーキの約半分
 - 食物繊維 8.8g

1

かぼちゃをやわらかくゆでて潰す

2

大きめのボールに1のかぼちゃとその他の材料を全部入れてかき混ぜる

3

ホットケーキ生地ぐらいの固さが目安!
かぼちゃの水分によって固すぎたら牛乳を、ゆるすぎたら小麦粉を少し足して調整する

4

フライパンに砂糖と水を入れて中火にかけ、全体に泡が立ったらレモン汁を加える

5

3の生地を一気に流し入れ、フタをして10~15分弱火にかける

6

生地に火が通ったらお皿の上にひっくり返して出来あがり

子供のヘルシーおやつに...

野菜不足のお子さまに 食物繊維はスポンジケーキの2.4倍
なんとレタス4コ分に相当

太りぎみなお子さまに 気になるカロリーはドーナツの半分

脂肪分は、1/3



♡♡♡ 手作りおやつを子供にとお考えのお父さまお母さまに♡♡♡