

野菜

ケーキ

の

うり類の中では最高の栄養食品

材料(一人分)

野菜	20g
卵	18g (1/2個)
白はんぺん	10g
米粉	4g
ごま	3g
みりん	2.4g
お砂糖	0.6g
しょうゆ	0.5g
水	12g
塩	少々

栄養価 (かぼちゃの場合)

エネルギー	87 kcal
タンパク質	4.4g
脂質	3.6g
食物繊維	0.9g
食塩	0.3g

栄養価 (さつまいもの場合)

エネルギー	103 kcal
タンパク質	4.3g
脂質	3.6g
食物繊維	0.8g
食塩	0.3g

野菜をたくさん食べたのと同様の栄養効果

栄養価 (にんじんの場合)

エネルギー	84 kcal
タンパク質	4.2g
脂質	3.6g
食物繊維	0.9g
食塩	0.3g

にんじんのカロテンは肺がん予防に



栄養価 (ゴーヤの場合)

エネルギー	80 kcal
タンパク質	4.3g
脂質	3.6g
食物繊維	0.9g
食塩	0.3g

クワルビタミン、ビタミンCが豊富

作り方

- 1 野菜を竹串が通るくらいやわらかくなるまで蒸すあるいは茹でる
- 2 材料をすべてフードプロセッサーあるいはミキサーに入れ、なめらかになるまでかける
- 3 生地を型に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで10分、さらに焼き目をつけるために200℃のオーブンで10分焼く

ポイント

- ハチミツをかけることでおやつにもなります
- ゴーヤを茹でる前にゴーヤ1本に対しお砂糖小さじ1塩小さじ1/2でもんでおくと苦みがとれます

名古屋文理大学短期大学部
名古屋文理栄養士専門学校
「栄養実態研究サークル」