

【簡単おやつ教室☆2歳】

～かぼちゃのケーキ・サレ～

平成31年2月26日（火）

1人分

【下準備】

オーブンは180℃に予熱する。

【材料】5個分

かぼちゃ・・・・・・・・・・120g（正味）

ベーコン・・・・・・・・・・40g

ホットケーキミックス・・100g

粉チーズ・・・・・・・・・・大さじ4強

牛乳・・・・・・・・・・50cc

卵・・・・・・・・・・1個（50g）

オリーブオイル・・・・・・大さじ2

エネルギー	216Kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	11.3g
カルシウム	118mg
鉄	0.5mg
ビタミンA	119μg
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.15mg
ビタミンC	11mg
食塩相当量	0.6g
食物繊維	1.4g

【作り方】

- ① かぼちゃは、ワタと皮を除き、1cm角程度のサイコロ状に切り、電子レンジで2分程度加熱する（500W）。ベーコンもかぼちゃのサイズに合わせて切る。
＜注意＞かぼちゃは飾り用に1/4程度残しておく。
- ② ボウルにホットケーキミックスと粉チーズを入れよく混ぜる。
- ③ 別のボウルに牛乳、卵、オリーブオイルを入れてよく混ぜる。
- ④ ②に③を少しずつ加えながら混ぜ合わせ、さらに①も加え全体をさっくり混ぜ合わせる。
- ⑤ カップに④を等分し、飾り用のかぼちゃを乗せ、180℃のオーブンで20分～25分程度焼く。

【ポイント】

♪おやつとしてだけでなく、食事にも向いています。パウンド型やバット等で焼くこともできます。（その際は焼き時間に注意しましょう）

♪食材をアレンジして、お好みのケーキサレを作ってみてくださいね。