

【簡単おやつ教室 2019☆3歳】

～野菜のケーキサレ～

【栄養価 1人分：1個】

【下準備】

オーブンを180℃に予熱しておく。
薄力粉とベーキングパウダーをよく混ぜる。

【材料】4人分

薄力粉・・・・・・・・・・80g
ベーキングパウダー・・小さじ2/3
カレー粉・・・・・・・・・・小さじ1/2
★絹ごし豆腐・・・・・・・・50g
★オリーブ油・・・・・・・・大さじ2
★きび砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
★塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
★水・・・・・・・・・・大さじ2
かぼちゃ・・・・・・・・・・50g
じゃがいも・・・・・・・・・・50g
ホールコーン・・・・・・・・20g（缶詰のものを使用）

エネルギー	169Kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	6.9g
カルシウム	32mg
鉄	0.5mg
ビタミンA	42μg
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	9mg
食塩相当量	0.4g
食物繊維	2.4g

【作り方】

- ① ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、カレー粉を入れ泡だて器でよく混ぜる。
 - ② 別のボウルに★印を入れ泡だて器でよく混ぜる。
 - ③ ②に①を入れ、ゴムベラで全体を混ぜ合わせる。（練らないように注意）
 - ④ かぼちゃ、じゃがいもは皮をむき、1cm角のさいの目に切る。
さらにレンジで3分程度加熱する。
 - ⑤ 冷ました④と③、コーンを合わせ、全体をさっくり混ぜたらカップに均等に分ける。
 - ⑥ 180℃のオーブンで20分～25分程度焼く。
- ★太字波線部分が、お手伝いポイントです。火傷、ケガに十分注意しましょう★