

栄養士さんの元気レシピ

[おやつは1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

かぼちゃ蒸しパン

おやつ 15

材 料	分量(6個分)
冷凍かぼちゃ	100g
干しぶどう	30g
卵	1個
ホットケーキミックス	100g
牛乳	30ml
アルミカップ(8号)	6個



《作り方》

- ① かぼちゃは1cm角に切る。
- ② 干しぶどうは熱湯をかけておく。
- ③ 卵は溶きほぐす。
- ④ ボウルに材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミカップに入れ、蒸し器で約15分蒸す。

1人分栄養価	
エネルギー	105kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	1.7g
炭水化物	18.9g
カルシウム	34mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.2g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

食を愛そう、
未来を愛そう、
北九州と。



第四次北九州市食育推進計画

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200522.html>

