

栄養士さんの 元気 しび

[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。]

りんごケーキ

おやつ 19

材 料	分量(8個分)
りんご	160g
卵	1個
砂糖	30g
プレーンヨーグルト	60g
バター	20g
小麦粉	60g
アルミカップ (厚手8号)	8枚



《作り方》

- ① りんごは皮をむき、5～8mm幅のいちよう形に切る。
- ② ボウルに卵を割り入れ、泡だて器で混ぜ、砂糖、ヨーグルトを順に加えてよく混ぜる。
- ③ 溶かしたバターを②に加え、よく混ぜる。
- ④ 小麦粉をふるいながら③に加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、①を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミカップに入れ、オーブントースターで10～15分焼く。
(オーブンの場合は、180℃で13～14分)

1人分栄養価	
エネルギー	83kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	2.8g
炭水化物	12.4g
カルシウム	15mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0.1g

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>

