

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。]

ゆずケーキ

おやつ 22

材料		分量(8個分)
A	小麦粉	50g
	コーンスターチ	10g
	ベーキングパウダー	小さじ1/2
B	バター	50g
	グラニュー糖	50g
	卵	1個
	ゆずの皮	8g
	ゆず果汁	10ml
	アルミカップ(厚手8号)	8枚



《作り方》

- ① Aをあわせてふるっておく。
- ② ゆずの皮は1cm長さのせん切りにする。
- ③ ボウルにBを入れて混ぜ、とき卵を少量ずつ加えて混ぜる。①を振り入れ、混ぜ合わせ、ゆずの皮と果汁を加え混ぜる。
- ④ アルミカップに流し入れ180℃のオーブンで約15分焼く。

1人分栄養価	
エネルギー	106kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	5.4g
炭水化物	12.8g
カルシウム	12mg
鉄	0.1mg
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>

