

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。]

紅茶のケーキ

おやつ 24

材料	分量(8個分)	
A	小麦粉	100g
	ベーキングパウダー	小さじ1
	卵	1個
砂糖	40g	
牛乳	50ml	
紅茶葉(アールグレイ)	1.5g	
バター	40g	
アルミカップ(厚手8号)	8枚	



《作り方》

- ① Aを合わせてふるっておく。
- ② 卵をふんわり泡たて、砂糖、牛乳を入れて混ぜる。
- ③ ②に①、紅茶葉を加えてさっくり混ぜる。
溶かしたバターを加えて混ぜ、カップに流し入れる。
- ④ 170℃に温めたオーブンで約12分焼く。

1人分栄養価	
エネルギー	113kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	4.8g
炭水化物	15.2g
カルシウム	26mg
鉄	0.2mg
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>

