

# 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。]

## 抹茶ケーキ

おやつ 30

材 料	分量(8個分)
ホットケーキミックス	100g
サラダ油	大さじ1
牛乳	50ml
卵	1個
粒あん	100g
[ 抹茶	小さじ1
	湯
アルミカップ(8号)	8枚



### 《作り方》

- ① ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、油を加え混ぜ、湯で溶いた抹茶を加えてさらに混ぜる。
- ② ①の中にホットケーキミックス、粒あんを加えて混ぜ、アルミカップに分ける。
- ③ 160℃のオーブンで20分程度焼く。

1人分栄養価	
エネルギー	102kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	2.8g
炭水化物	16.1g
カルシウム	26mg
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>

