

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。]

ココアケーキ

おやつ 33

材料	分量(6個分)	
卵	1個	
砂糖	40g	
プレーンヨーグルト	80g	
バター	25g	
A	小麦粉	50g
	純ココア	10g
	ベーキングパウダー	小さじ1/2
粉砂糖	小さじ1/2	
アルミカップ(厚手8号)	6個	



《作り方》

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を2回に分けて加えながら泡立てる。
- ② ①がもったりするくらいになったら、ヨーグルトを加えて混ぜる。
- ③ ②にAをふるいながら加え、さっくり混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜる。
- ④ ③をアルミカップに流し入れ、170℃に温めたオーブンで約15分焼く。
- ⑤ あら熱がとれたら、茶こしで粉砂糖をふる。

1人分栄養価	
エネルギー	113kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	4.8g
炭水化物	14.7g
カルシウム	33mg
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>

