

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。]

かぼちゃのカップケーキ

おやつ 35

材 料	分量(8個分)
冷凍かぼちゃ	130g
砂糖	50g
スキムミルク	大さじ2
卵	1個
小麦粉	70g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
バニラエッセンス	数滴
バター	25g
アルミカップ(厚手6号)	8枚



《作り方》

- ① かぼちゃは解凍し、皮ごと粗めにつぶす。
- ② ①に砂糖、スキムミルクを加えて混ぜる。
- ③ ②に溶き卵を3回分けて混ぜ、バニラエッセンス、ふるった小麦粉、ベーキングパウダーを加えてさっくり混ぜる。
- ④ バターは湯せんにかけて溶かし、温かいうちに③に入れて混ぜる。
- ⑤ 生地をアルミカップに入れ、170℃のオーブンで約15分焼く。

1人分栄養価	
エネルギー	105kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	3.1g
炭水化物	16.3g
カルシウム	32mg
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>

