



ワンポイントアドバイス

- ごぼうがほんのり香るみそ味の蒸しパンです。
- 鉄分、食物繊維も豊富です。

ごぼうとひじきのカップケーキ

材料(1人分)

ごぼう	10g
干し芽ひじき	0.5g
小麦粉	15g
ベーキングパウダー	0.4g
バター	4g
みそ	1g
砂糖	6g
卵	10g

作り方

- ① ごぼうは皮をむき、水にさらしてあく抜きをし、鍋に入る大きさに切って柔らかくなるまでゆでる。
- ② ゆでたごぼうをすり鉢等でよくすりつぶす。
- ③ 芽ひじきは水でもどし、熱湯で軽くゆでて冷ます。
- ④ 小麦粉とベーキングパウダーを一緒にしてふるっておく。
- ⑤ ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、みそを加えよく溶かす。
- ⑥ ⑤に②、③と溶かしバターを加え、④の粉をさっくり混ぜる。
- ⑦ アルミカップ等につき分け190℃～200℃位のオーブンで15分位焼く。

エネルギー	134kcal	カルシウム	25mg
たんぱく質	2.9g	鉄	0.7mg
脂質	4.7g	塩分	0.2g
		食物繊維	1.5g

