



# クリスマスカップケーキ作り



H 29. 12. 10 (日)

10:00～ 栄養のお話  
 10:30～ ケーキ作り  
 デコレーション・ラッピング  
 片付け  
 12:30 終了



## ★カップケーキ★ 8個程度

材料	分量	作り方
りんご	1個	① オーブンは180度に予熱。 ② りんごは角切りにして塩水につけて水気をふいておく。 ③ ボウルに卵を割り入れ、牛乳を加えて混ぜ、さらにホットケーキミックスと砂糖、油、①を加えてさっくり混ぜる。 ④ 型に生地を入れる(7分目くらい) ⑤ 180度のオーブンで20分程度焼く。竹串をさして生地がつかなければ完成。  *りんごをバナナやイモ類に置き換えたり、ベリー類や葉野菜をプラスしても◎ *油、砂糖の量はお好みで調整OK
サラダ油又は溶かしバター	30g	
砂糖	30g	
卵	2個	
ホットケーキミックス	1袋(150g)	
牛乳	50cc	
シナモン	お好みで	
★トナカイのトッピング★		
小枝(チョコレート菓子)		
タマゴボーロ		
マーブルチョコ		
デコペン		

1/8個あたり：エネルギー154kcal、たんぱく質3.2g、脂質6g、炭水化物21.8g、食物繊維0.6g  
 カルシウム33mg、鉄0.3mg

## ♪手作りおやつのいいところ♪

### ◆食事で不足しがちな食品、栄養を補える

今回はビタミン、ミネラル、食物繊維が摂れるように果物を使ったケーキにしました。カルシウムアップのために牛乳をプラス♪

### ◆糖分や脂質、カロリーを抑えられるのでからだにやさしい

今回はバターのかわりに、LDLコレステロールを低下させる働きのあるゴマ油を使用しました。もちろんとりすぎはNGです

### ◆コミュニケーションの場、心が満たさせる♥

子どもと一緒にするのが大好き。親子で作ることや食べることの体験に知識が重なることで、食への理解や関心が深まり、心の育成にも大切な役割を果たしてくれます♪