



作ってみませんか？



米粉と豆乳の ハニーケーキ

<材料> 給食の10人分

米粉	100g (カップ1)
B.P.	4g (小さじ1強)
きび糖	60g (大さじ7弱)
はちみつ	18g (大さじ1弱)
レモン汁	6ml (小さじ1強)
豆乳	60ml (大さじ4弱)
油	70g (大さじ5強)
バニラオイル	あれば少々
※いちご5粒	粉砂糖 適量

デザートはどうしても卵や乳製品が入ってしまいます。きょうは「こどもの日のお祝い献立」ということで、食物アレルギーの対応除去の必要がないように卵も牛乳も小麦粉も抜いて作ってみました。きょうはお祝いなので苺も飾り粉砂糖をふりました。「もちもちしておいしい!」「レシピ教えて!」という声がたくさん寄せられました。



<作り方>

- ① 米粉とベーキングパウダーは、一緒にふるっておきます。
- ② 油にきび糖と塩を混ぜておきます。
- ③ ②に豆乳を加えて混ぜバニラオイルも加えます。
- ④ ③に①を加え、さっくり混ぜます。
- ⑤ ④にサラダ油とはちみつとレモン汁を合わせ、数回に分けて加え、泡だて器ですくうように混ぜ、少し生地を休ませます。
- ⑥ ⑤を型に流すか紙カップに入れ、170度で18~20分焼きます。
※今回は型に入れて焼き、等分に切り、イチゴをのせ粉砂糖をふりました。

乳製品が食べられる場合は、生クリームをおいたところに苺をのせるとさらに豪華になります。



栄養価 (1こ分)

1食分 -	138kcal
たんぱく質	0.9g
脂肪	7.2g
加鈣	13mg
鉄分	0.2mg
食物繊維	0.2g
ナリ鈣	5mg
亜鉛	0.1mg
塩分	0.17g
糖分	6g+α