



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなきちさん

作ってみましょう 保育園給食レシピ!! 米粉のチョコケーキ

【材料】子ども10人分

(15cmの丸型またはパウンド型1台分、
または厚手のアルミカップ10個)

- 米粉(上新粉)……………110g
- ココア……………20g
- 重曹(食用)……………小さじ1/2
- 塩……………小さじ1/4
- 砂糖……………100g
- サラダ油……………50g
- 水……………140cc
- バニラエッセンス……………少々
- 酢……………大さじ1
- 粉糖……………適量

〈子ども1人分〉

- エネルギー 132kcal
- たんぱく質 1.1g
- 脂質 5.5g
- 塩分 0.1g



【作り方】

- ① オーブンは180℃に温めておく。金属製のケーキ型の内側にはオーブンシートを敷いておく。ボウルに米粉、ココア、重曹、塩、砂糖を入れて、泡立て器でよく混ぜあわせる。
- ② 1のボウルにサラダ油、水を入れて軽く混ぜ、バニラエッセンスを加え混ぜる。
- ③ 2に酢を加えて混ぜ、型に流しいれて温まったオーブンに入れる。(丸型やパウンド型は生地を流したあと、10センチほど上から型ごと落として空気を抜くといいでしょう。)
180℃で30分、その後170℃に下げて15分焼く。(型によって焼き具合が異なります)
- ④ 竹串をさして、生地がつかなければでき上がり。
冷めたら粉糖をふりかける。

水の代わりに牛乳、豆乳を使っても作れます。

