

# 夏

## パンプキンケーキ



### 材料（5個分）

うらごしかぼちゃ	125g
薄力粉	1カップ
ベーキングパウダー	小さじ1と1/3
砂糖	50g
牛乳	1/3カップ
無塩バター	20g
卵	1個
チーズ（角切り）	20g
スライスアーモンド	適量
アルミカップ	

### 【作り方】

- ① 生のかぼちゃは、外側の緑の部分を取り除き、スライスしてレンジで加熱してやわらかくしたあと、ペースト状にうらごしする。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ③ バターはレンジでかるく温め、溶かしておく。
- ④ 卵を割りほぐす。
- ⑤ ①～④と砂糖、牛乳、チーズを混ぜ合わせて生地を作る。
- ⑥ アルミカップに生地を流し入れ、スライスアーモンドをのせる。
- ⑦ オーブンで焼く。（180℃で20～25分）

### 栄養価（1人分）

エネルギー	215kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	7.1g
カルシウム	79mg
塩分	0.2g

学校給食献立より

### 子どもたちの声

生地はふわふわで、上のアーモンドはカリカリしていました。甘すぎず、おいしかったです。



かぼちゃ

### 使用している愛南産の農水産物

かぼちゃには、カロテンが豊富に含まれており、肌や粘膜、目を丈夫にして免疫力を高めます。またビタミンEには血行を促進し身体を温め、冷え性の改善に効果があります。

