

献立名

カトルカール

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	20	17	<p><下処理></p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>小麦粉 } 合わせて、ふるう</p> <p>ベーキングパウダー }</p> <p>砂糖 粉類とは別にふるう</p> <p>レモン 消毒して、しぼる</p> <p>バット 植物油を塗る</p> <p>植物油 少し温める</p>
小麦粉(薄力粉)	20	20	
ベーキングパウダー	0.4	0.4	
砂糖	10	10	
レモン(汁使用)	7.5	3	
植物油	10	10	
バニラエッセンス	0.05	0.05	
粉糖	1	1	
			<p><作り方></p> <p>(1) 溶き卵にふるった砂糖を加え、マヨネーズ状になるまで泡立てる。</p> <p>(2) ふるった粉類に、(1)を加えて軽く混ぜ、レモン汁を入れ、温めた植物油を加えて混ぜる。バニラエッセンスをふり入れ、さらに混ぜる。</p> <p>(3) バットに流し入れる。</p> <p>(4) 170℃のオーブンで20分位焼く。</p> <p>(5) 冷めた後、粉糖をふる。 (熱いうちにかけると溶ける)</p> <p>※ アルミカップで焼いても良い。</p>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール 当量)(μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
235	3.7	12.1	24	0.4	26	0.04	0.08	1	0.6	0.1

平成20年度改正