

献立名

マーブルケーキ

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>&lt;下処理&gt;</p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>小麦粉(薄力粉) } 合わせて、ふるう</p> <p>ベーキングパウダー }</p> <p>バター クリーム状にする</p>
牛乳	4	4	
小麦粉(薄力粉)	20	20	
ベーキングパウダー	0.5	0.5	
バター	8	8	
砂糖	8	8	
バニラエッセンス	0.01	0.01	
ココア(ピュアココア)	0.3	0.3	<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) バター、砂糖、牛乳をよく混ぜ、泡立てた鶏卵、薄力粉、バニラエッセンスを加え、さっくり混ぜる。</p> <p>(2) ココアを少量の湯で溶き、クリーム状にする。</p> <p>(3) (1)に(2)を入れて、木べらでさっくりと混ぜ、マーブル状態にする。</p> <p>(4) 鉄板に流し焼き、切り分ける。</p> <p>※ 2005年度 新献立</p>
湯	0.5	0.5	

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)( $\mu$ g)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
194	3.9	8.8	32	0.5	68	0.04	0.09	0	0.6	0.3