

献立名

にんじんカップケーキ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	7	6	<p><下処理></p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>にんじん 皮をむき、すりおろす (フードカッターにかける)</p> <p>小麦粉 } ベーキングパウダー } 合わせて、ふるう</p> <p>スキムミルク ぬるま湯で溶く</p> <p>バター 溶かす</p> <p><作り方></p> <p>(1) バターと砂糖をクリーム状になるまでよく練る。</p> <p>(2) (1)に鶏卵を加え、混ぜる。</p> <p>(3) すりおろしたにんじんを加え混ぜ、ふるった粉類、スキム液を加えて、さっくりと混ぜる。</p> <p>(4) アルミカップに入れ、180℃位のオーブンで15～20分位焼く。</p> <p>※ 2006年度 新献立</p>
小麦粉(薄力粉)	18	18	
ベーキングパウダー	0.5	0.5	
スキムミルク	2.4	2.4	
水(湯)	3.6	3.6	
にんじん	14	13.6	
砂糖	7	7	
バター	10	10	

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)
191	3.1	9.1	51	0.3	163	0.04	0.08	1	0.8	0.4

平成23年度改正