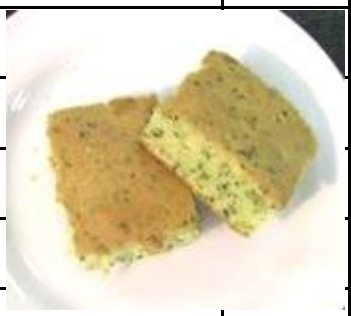
| 献立名 | ほうれんそうケーキ | 分　類 | [redacted] |
|---|---|---|---|

| 食　品　名 | 使用量（g） | 可食量（g） |
|---|---|---|
| 鶏卵 | 14 | 11.9 |
| 牛乳 | 5 | 5 |
| バター | 8 | 8 |
| 砂糖 | 7 | 7 |
| 小麦粉（薄力粉） | 20 | 20 |
| ベーキングパウダー | 0.5 | 0.5 |
| ほうれんそう | 5 | 4.5 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



## ＜下処理＞

| | |
|---|---|
| 鶏卵 | 消毒し、割りほぐす |
| ほうれんそう | 茹でて、小さめにきざむ |
| 小麦粉、ベーキングパウダー | 合わせてふるう |
| バター | 溶かす |

## ＜作り方＞

(1)　ほうれんそうと牛乳をミキサーに軽くかける。

(2)　砂糖に溶き卵を少しずつ加え、(1)も加え混ぜる。

(3)　(2)にふるった粉類を入れ、さっくりと混ぜる。

(4)　溶かしたバターを加え混ぜる。

(5)　型に流し、180℃で35～40分焼く。

※　ミキサーにかけすぎると、緑色が濃く仕上がる。

※ 2011年度 新献立

| 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）（μg） | 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） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 183 | 3.4 | 8.3 | 32 | 0.4 | 76 | 0.04 | 0.08 | 2 | 0.6 | 0.3 |

平成24年度改正