

あなたも作れる、 激うましシピ

FUCHU
KITCHEN



「みんなでいただきます おいしい!!楽しい!!
が元気の素」をスローガンに、子どもから高齢者まで、
ライフステージに応じた食の健康を応援します。

ポンドケーキ



保育所のおやつです！

午後のおやつは手作りなんです。
ポンドケーキは、もちもちとした食感で大人気。「何が入っている
と思う？」と聞くと「にんじん？
ほうれん草？」「おもちみたい。お
いしい♡」と楽しい会話が弾んだ
おやつ時間でした。

材料(2人分・3個)

小麦粉…………… 40g
ベーキングパウダー…小さじ1/4
白玉粉…………… 70g
絹豆腐…………… 100g
☆スキムミルク…………… 大さじ2
※不使用でもOK
☆砂糖…………… 15g
☆粉チーズ…………… 大さじ4
☆油…………… 小さじ1
にんじん(ゆでてつぶす) … 大さじ1
青のり…………… 小さじ1/2

作り方

- 1 小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせる
- 2 ボウルに白玉粉と絹豆腐を入れ、生地がなめらかになるまで混ぜたら、1と☆を加えてよく混ぜる
- 3 2を3等分し、そのままの生地、にんじんを混ぜた生地、青のりを混ぜた生地の3種類を作る
- 4 オープンシートを敷いた天板に、3の生地を直径2cmの大きさに丸めて成形する
- 5 180℃のオーブンで約20分焼く