



ダッチベイビー

(材料・直径15cmのスキレット
または茶碗蒸し容器3個分)

卵	1個
小麦粉	40g
牛乳	60cc
菜の花油	大さじ1
塩	少々

作り方

1. 牛乳は人肌に温める
2. ボールに牛乳、卵、油、塩を入れよく混ぜ、小麦粉をいれ更にだまがなくなるまでまぜる。30分くらい置く
3. スキレットが無い場合は茶碗蒸し容器に2cmくらいの深さまで生地を入れる
4. オーブンは200度予熱して、上段で20~25分焼く、シュークリームのように膨らんでくるがふくらんだあと、オーブンを消しても中から出さず5分くらい置いてから出す
5. 熱いうちにシロップなどをかけていただく

カロリー、塩分等のコメント

(茶碗蒸し容器1個あたり、として、シロップは含まず)

熱量	128Kcal
タンパク質	3.8g
脂質	7g
Ca	34mg
塩分相当	0.4g



いがぐりくん

(材料・15個分)

サツマイモ	400g
砂糖	50g
小麦粉	大さじ2〜3
卵	1個
ソーメン	1束
バター	20g
菜の花油(揚げ油)	

作り方

1. さつまいもは皮をむき、小さく切って水にさらし軟らかく煮てつぶす
2. 鍋にバターを溶かし、さつまいもと砂糖をよく練り卵黄を加える
3. 生地を15個に丸め、卵白をくぐらせ、1.5cmに切ったそうめんをつけて油で揚げる

カロリー、塩分等のコメント

(1個あたり、フライの給油率18%として))

熱量	166Kcal
タンパク質	1.5g
脂質	9.2g
Ca	15mg
塩分相当	0.15g



アップルケーキ

(材料・直径25cmのパイ皿)

砂糖 (ブラウン系)	100g
小麦粉	200g
重曹	小さじ 1/2
塩、シナモン	各小さじ 1
卵	2 個
リンゴ	1 個
菜の花油	80 c c

作り方

- 1、リンゴは8等分して5mm位のいちよう切りにする
2. 砂糖、小麦粉、シナモン、重曹、油をよく混ぜ最後に卵をよく混ぜ、いちよう切りしたりんごをいれ、180度に予熱したオーブンで20分程度焼く

カロリー、塩分等のコメント
(1人前・1/10カットとして)

熱量	212Kcal
タンパク質	2.8g
脂質	9.4g
Ca	14.6mg
塩分相当	0.54g



ラスク・トマト添え

(材料・10枚分)

フランスパン(5mm暑さに切ったもの10枚)

菜の花油 小さじ2

《トマトジャム》

ミニトマト 10個

はちみつ 大さじ1

きび砂糖 大さじ1

菜の花油 少々

作り方

1. 耐熱皿にフランスパンを並べ、表面に油をハケで塗り、きび砂糖をふり、オーブントースターで2分加熱する。
2. ミニトマトは鍋に入れ、油で炒め、つやがでたらハチミツを入れ、つぶしながら中火で煮る。水分が大体とんでとろみが出たら火を止める。
3. 1に2を塗って頂く

カロリー、塩分等のコメント

(フランスパン1切れ30gとして)

熱量 106Kcal

タンパク質 3g

脂質 1.7g

Ca 7mg

塩分相当 0.5g