


献立名	春のケーキ	
	調理のポイント	
	<p>水をいれすぎない。</p> <p>粉を入れた後はさっくりと混ぜる。</p> <p>ケーキの液をオープンシートに流し入れて焼き、切り分けてもよい。</p>	
ひとこと アドバイス	<p>スライスアーモンドは、後からのせて焼いてもよいです。季節ごとに色々な具材で、作ると楽しいです。</p>	

材料名	(4人分分量)	作り方
・エクセルケーキ粉	100g	・マーガリンは湯煎にかけて溶かす。 ・卵は割りほぐす。 ・卵液とマーガリン 牛乳 おから ジャムを混ぜる。 ・粉と、アーモンド・ドライフルーツを入れて混ぜる。 ・あまりにかたければ水で調節する。 ・アルミカップに注ぎ分ける。 ・170～175 のオープンで20分くらい焼く
・卵	小 1個	
・マーガリン	20g	
・牛乳	30g	
・おから	20g	
・ジャム	少々	
・ドライフルーツ	8～10g	
・アーモンド粉	5g	
・アーモンドスライス	5g	
・水	適宜	
・アルミカップ	4枚	

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	ug	mg	mg	mg	g
168	3.6	7	45	0.4	150	0.05	0.07	0	1.1