

# 黒糖蒸しカステラ

ふんわりと美味しい黒糖カステラ。  
 沖縄では黒糖蒸しパンの事を「アガラサー」といいます。  
 ごまを入れても美味しいですよ(^^)

※写真のアルミカップは 8 号を使用しています



※乳・卵・小麦を含む食材には黄色マーカーをしています。

料理名	食品名	1人分 (g)	5人分	作り方
黒糖カステラ  ※アルミや、ステンレスの蒸し器を使用する際は、蓋をサラシの布巾などで包むと、蒸気が水滴になって生地に落ちるのを防いでくれます。	強力粉	15	75	① レーズンは粗く刻む ② ボウルに粉黒糖と牛乳を入れよく混ぜる。①のレーズンを加える。 ③ 強力粉と重曹をふるいながら加え、ゴムベラでダマにならないようよく混ぜ合わせる。 ④ アルミカップに入れ、蒸し器で 8～15 分蒸す。  ※大き目のバットにクッキングシートを敷き生地を流し込み蒸し器で蒸してもよい。  ※電子レンジで蒸す場合は、レンジ対応の容器を使用し 600wで 1 分半～3 分半加熱する。
	重曹	0.4	2 (小さじ 1/2)	
	粉黒糖	8	40 (大さじ 4)	
	牛乳	20	100 (1/2 カップ)	
	レーズン	3	15	
(小麦アレルギー) 強力粉 → 米粉 (乳アレルギー) 牛乳 → 豆乳 代替えが出来ます。				

《 1人当たりの栄養価 》 ※3～5歳児

エネルギー…106kcal たんぱく質…2.7g 脂質…1g  
 カルシウム…56mg 鉄…0.1mg



❖ おやつは4回目の食事です ❖

おやつというと、甘いものをイメージしがちですが、幼児期は胃が小さく、消化機能も未熟。3度の食事だけで必要なエネルギーをとることは難しいので、おやつは食事の一部と考えます。食事で不足するエネルギーと水分補給が、おやつ大切な役割です。