

そべぽーぽー (小麦) (卵)

黒糖の甘みがおいしい楚辺ぽーぽー。
 沖縄で昔から愛されている焼き菓子です。
 そべぽーぽーは読谷村楚辺に伝わる焼き菓子。
 市販のミックス粉は「ちんびん」として販売されて
 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)	6人分	作り方
そべぽーぽー	小麦粉	15	1カップ	1. 薄力粉とベーキングパウダーを一 緒にふるっておく。 2. 卵を割りほぐし、水、サイダーを入 れよく混ぜ合わせたら、粉黒糖、油 も加えてよく混ぜ合わせる。 3. ②に①を入れ混ぜ、冷蔵庫で生地を 30分くらい休ませる。 4. フライパンを弱火にして分量外の 油を薄く引き、生地をお玉1杯分入 れ焼く。鍋を回しながら広げてブツ ブツが出来、表面が乾いてきたらひ っくり返す。焼けたら熱いうちに巻 いて出来上がり。
	ベーキング パウダー	0.5	小さじ1	
	粉黒糖	8	1/2カップ	
	鶏卵	15	2個	
	水	7.5	1/4カップ	
	サイダー	7.5	1/4カップ	
	油	1	大さじ1/2	
小麦粉 → 米粉のお菓子ミックス粉 鶏卵 → 牛乳・豆乳 で代替が可能です				

《1人当たりの栄養価》 ※3～5歳児

エネルギー…115kcal たんぱく質…3g 脂質…2.5g
 カルシウム…40mg 鉄…0.7mg



☆おやつは何をどうあげたらいい? ☆

おやつは1～2歳児は約100～150Kcal、3～5歳児は150～250Kcalを目安にして食事に影響がないよう時間と量を決めて与えましょう。足りないエネルギーや栄養素を補うために、小魚や牛乳、チーズ、果物、おにぎり、芋など素材を活かしたおやつがオススメ。市販のおやつは甘すぎず、保存料や添加物、着色料など少ないものを選んであげてくださいね。