

おやつ(デザート)レシピ ①

黒糖カステラ

献立名	材料	分量
黒糖カステラ (10人分)	強力粉 重曹 粉黒糖 牛乳 レーズン	150g 小さじ1 100g 200ml 30g

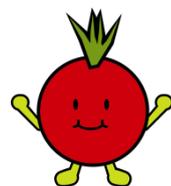
作り方

- ① ボウルに強力粉、重曹、粉黒糖を混ぜる。
- ② ①に牛乳とレーズンの半量を加えて混ぜる。
- ③ アルミカップに流し、残りのレーズンを飾り、約15分蒸す。



エネルギー：113kcal / カルシウム：61mg

「黒糖カステラ」を、蒸し器に入れるときは、隙間をあけて（詰めすぎない）強火で蒸すと、きれいに仕上がります。



牛乳入りくずもち

献立名	材料	分量
牛乳入り くずもち (10人分)	タピオカ澱粉 グラニュー糖 牛乳 きな粉	100g 100g 500ml 50g

作り方

- ① 厚手の鍋に牛乳、タピオカ澱粉、グラニュー糖を入れよく混ぜておく。
- ② ①の鍋を火にかけ、弾力とつやが出るまで練り上げる。（火加減に注意！）
バットにきな粉をしき、その上にくずもちを手早く移し、平らに広げて上からきな粉をまぶす。



エネルギー：129kcal / カルシウム：70mg