

# リンゴ蒸しケーキ



## 【材料6個分】

リンゴ	1/2個(100g)
サツマイモ	100g
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	70g
牛乳	1/2カップ
紙カップ	6枚
※別途、サツマイモとリンゴにまぶす小麦粉	

## 【参考1人分】

16g
16g
16g
少々
12g
少々
1枚

## 【作り方】

- ① サツマイモは1cm角に切り、水にさらし、水気をふきます。  
リンゴ皮つきのまま1cm角に切ります。  
各々小麦粉をまぶします。(分量外)  
薄力粉とベーキングパウダーをふるいにかけて。
- ② ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れよく混ぜ合せ、サツマイモ、リンゴを入れ、粉をからめます。  
牛乳を加えて混ぜ合わせ、カップに入れます。
- ③ 蒸気のあがった蒸し器に、カップを入れ、強火で10分蒸します。

### 1人分の栄養価、野菜量、果物量

エネルギー (Kcal)	野菜使用量 (g)	緑黄色野菜 (g)	淡色野菜 (g)	果物量 (g)
148	-	-	-	17

### 今日のお料理の合計 1人分の栄養価、野菜量、果物量

エネルギー (Kcal)	野菜使用量 (g)	緑黄色野菜 (g)	淡色野菜 (g)	果物量 (g)
532	210	78	132	68

