

花菜ケーキ



材料 (4人分)

パウンドケーキ型18cm 1本分

卵	3個
砂糖	100g
花菜(細かくきざんで)	1カップ
牛乳	1/4カップ
小麦粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ1
溶かしバター又は マーガリン	80g

作り方

- ① オーブンをあたためておく。
- ② 型に溶かしバターをぬり、小麦粉を軽くふって
おく。(②のバター、小麦粉は分量外)
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーをふるっておく。
- ④ 材料の上から順に泡立て器で混ぜておく。
- ⑤ パウンド型にたねを流し入れる。
- ⑥ 200℃で10分、180℃で30分焼く。

食育ばなし

〈花菜〉

心地よい歯ごたえと独特の風味、鮮やかな黄緑色が食卓に春らしさを演出します。

昔、伏見桃山(京都市伏見区)あたりで初春の花として栽培されていたものを、花が咲く直前のつぼみがびっしり詰まったときに収穫し、食用としたのが始まりといわれています。

1人分栄養価 (1/10切れ)

エネルギー	202kcal	炭水化物	26.1g
たんぱく質	4.1g	カルシウム	49mg
脂質	8.7g	塩分	0.1g

