パイナップルケーキ

うるま市　公立保育所

コード	材料名	1人分	15個分
X07102	パイン缶	20 g	1缶　固形量270g g
X07098	パイン缶の汁	6.7 g	100 g
X01024	ホットケーキ粉	14 g	200 g
X14018	無塩バター	3.5 g	50 g

料理手順

①パイナップルをサイの目に切る

②バターを溶かす

③②にパイン缶の汁を入れ、泡立て器で混ぜる

④③にホットケーキミックスを入れてよく混ぜる。さらに①のパイナップルを入れ、よく混ぜる

⑤170℃で15分程度焼いて出来上がり。

成分値		
エネルギー	98	kcal
水分	23.9	g
たんぱく質	1.2	g
脂質	3.5	g
炭水化物	15.2	g
灰分	0.4	g
カルシウム	16	mg
リン	27	mg
鉄	0.2	mg
ナトリウム	55	mg
カリウム	71	mg
レチノール当量	29	μg
V.B1	0.02	mg
V.B2	0.01	mg
ナイアシン	0.1	mg
V.C	1	mg
コレステロール	12	mg
食塩相当量	0.1	g