

# ざくざくアップルケーキ

(主材料)  
りんご、小麦粉  
(調理時間) 10分  
※焼き時間は除く

(1人分)  
エネルギー 129kcal  
たんぱく質 1.2g

☆ りんごたっぷり♪ 自然な甘みが美味しい、旬の美味しさが詰まったおやつです ☆

《材料・分量》 子ども6人分 (おとな 約4人分) \*分量は廃棄量を含みます。

- |                            |                       |
|----------------------------|-----------------------|
| りんご 1個 (300g)              | 薄力粉 90g (軽量カップ8分目程度)  |
| 砂糖 36g (大さじ4)              | ベーキングパウダー 1g (小さじ1/4) |
| *砂糖の量は、りんごの甘さによって調整してください。 | 油 36g (大さじ3)          |

## 【 作り方 】 \* ..... 子どものお手伝いできそうなところ

- ① 林檎は皮をむき、種を取り除き、8等分のくし形切りにする。
- ② 更に横にスライスして、塩水に浸けておく。

- ③ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるっておく。

- ④ 林檎の水を切り、ボールに移して砂糖をまぶす。



### ポイント1

林檎の皮を少し残すと、彩良く仕上がります。



- ⑤ ④に③を満遍なくまぶす。
- ⑥ 油を絡める。

- ⑦ カップに均等に入れ180℃のオーブンで15分程度焼く。

### ポイント2

林檎は紅玉がおすすめですが、酸味があるので、他の種類の林檎と混ぜて使用すると、爽やかな仕上がりになります。



完成!



## ☆区立保育園の献立例☆

### 昼食

御飯・鯖の味噌煮  
ひじきの炒り煮・のっぺい汁

### おやつ

牛乳  
ざくざくアップルケーキ

