

かぼちゃのケーキ

(主材料)
かぼちゃ、小麦粉
(調理時間) 20分
※焼き時間除く

(1人分)
エネルギー 178kcal
タンパク質 3.3g



☆ カップに入れても、パウンド型でも美味しい♪素朴な定番おやつです ☆

《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

かぼちゃ	100g (角切り約5×5cmが2個位)	油	18g (大さじ1・1/2)
きび砂糖	50g	小麦粉 (薄力粉)	150g
豆乳	150g	ベーキングパウダー	4g (小さじ1)

*砂糖・豆乳の量は、かぼちゃの甘さや固さによって調整してください。

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。
※区立保育園では、きび砂糖を使用していますが、ご家庭にある砂糖で構いません。

【 作り方 】 * 子どものお手伝いできそうなところ



①かぼちゃは皮をむき、
柔らかくなるまで、蒸すか
茹でる。ボウルに入れ、
マッシャーでつぶす。
※ご家庭では、電子レンジで
加熱すると手軽です。

②①に砂糖、油を加え、
豆乳は、2/3 量程度を
入れ、良く混ぜる。

③②に小麦粉とベーキングパウダーを
ふるい入れ、ヘラ等でさっくり混ぜる。
ポテッとする位の固さになるよう、
残りの豆乳を加え、軽く混ぜる。

砂糖・豆乳の量は、かぼちゃの
甘さや水分量により異なるため、
調整してください。



出来上がり

④③の生地を紙カップやパウンド型
に入れて、180℃のオーブンで
約15~20分焼く。
※オーブントースターでも出来ます。

焼く時間は、型の大きさ等
により異なるため、様子
を見て調整してください。

