

4月の糖尿病教室で提供したおやつです



甘酒入り
桜ケーキ

100kcal

《材料》 底の直径6cmのケーキカップ

	8個分	1個分
薄力粉	100g	12.5g
甘酒 (砂糖・塩不使用)	200g	25g
全卵	50g	6.3g
砂糖	18g	2.3g
バター	16g	2g
ベーキングパウダー	4g	0.5g
桜の塩漬け	8花	1花
桜の葉	4枚	1/2枚

1人分の栄養価

エネルギー 100kcal
たんぱく質 2.2g
脂質 2.9g

《準備》

- ① 桜の塩漬けと桜の葉は水に漬け、軽く塩抜きしておく。(約20分)
- ② 薄力粉、ベーキングパウダーはふるっておく。バターは溶かしておく。
- ③ オーブンは170℃で余熱しておく。

《作り方》

- ① ボウルに卵と砂糖を入れ、白っぽくなるまでしっかり泡立てる。
- ② ①に甘酒を加えて、さらに泡立てる。
- ③ ②に薄力粉、ベーキングパウダー、溶かしバター、刻んだ桜の葉を入れて混ぜ合わせる。
- ④ カップの8分目まで生地を入れ、その上に茎を除いた桜の塩漬けを飾る。
- ⑤ 余熱したオーブンで170℃で20分焼く。