

## 徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

### おからケーキ

#### 材料



食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (5人分)	目安量
おから	13	65	
薄力小麦粉	12	60	1/2カップ
ベーキングパウダー	0.3	1.5	小さじ1/2弱
ドライプルーン	2	10	
白ごま	1.5	7.5	大さじ1強
豆乳	15~20	75~100	1/2カップ
黒砂糖(粉)	7	35	大さじ4
サラダ油	6	30	大さじ2・1/2

※黒砂糖は、乳児ボツリヌス症予防のため、1才未満の乳児には使用しないでください

#### 作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるいにかける。黒砂糖もふるいにかける。プルーンは小さく刻んでおく。
- ② サラダ油に黒砂糖を加え、ざらつきがなくなるまで混ぜ、豆乳を分離しないように少しずつ加える。※豆乳は少し残しておき、③の後に固さをみて加える。
- ③ おから、小麦粉、プルーン、白ごまを加え、さっくり混ぜる。
- ④ アルミカップに③を入れ、180℃に熱したオーブンで10~15分焼く。

#### ~メモ~

生地 of 軟らかさを調整するため、豆乳は加減して入れてください。おからの水分量によって豆乳の必要量が変わります。

## 徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

### 豆乳クリームパン

#### 材料



食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (5人分)	目安量
ロールパン	30	150	5個
豆乳	20	100	1/2カップ
米粉	1.5	7.5	大さじ1弱
砂糖	3	15	大さじ1・1/2

#### 作り方

- ① 鍋に米粉、砂糖、豆乳を入れて混ぜる。
- ② 鍋底が焦げないようにゆっくりと混ぜながら、弱火にかける。※ゆっくり混ぜることで豆乳の臭みが少なくなります。
- ③ とろみがついたら冷ましておく。
- ④ ロールパンに切り込みを入れ、③をはさむ。

#### ~メモ~

豆乳クリームを多めに作り、フルーツに添えても美味しい♪

卵・乳アレルギーのお子さまにもおすすめです☆