

< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

献立名:ぐいとぐらのハニーカステラ
(105kcal)



材 料 (4人分)

鶏卵	…大1個
はちみつ	…10g
無塩バター	…8g
みりん	…小さじ1杯
牛乳	…20g
スキムミルク	…大さじ2/3杯
ホットケーキ ミックス	…60g
ベーキングパウダー	…小さじ1/2杯
マドレーヌカップ	…4個

作り方

- 1 こなべ 小鍋にはちみつ、バター、牛乳を 入れてかきまぜながら温める。
- 2 スキムミルク、ホットケーキミックス、ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- 3 ボールに鶏卵、みりんを溶き、1の2順に入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- 4 マドレーヌカップ4個に分けて入れ、140度に熱したオーブンで20分焼く。