



ポリ袋で作るカップケーキ

仁淀川町食生活改善推進協議会
池川支部



調理時間
40分

<材料 5個分>

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	5g
砂糖	50g
塩	少々
卵	1個
牛乳	100ml
レーズン	少々

<作り方>

- ① 薄力粉とベーキングパウダーと砂糖・塩を袋に入れて良くかき混ぜます。卵・牛乳を入れて更に良くかき混ぜます。
- ② 袋の端を破いて紙コップに分け入れます。
- ③ レーズン等をトッピングし、ポリ袋に1個ずつ入れ袋の角に寄せます。
- ④ 倒れないように袋の先端をまとめて軽く縛り、30分煮ます。

<献立のPRしたいところ>

調理が簡単で、子供から高齢者まで幅広く食べられる。

<1人分の栄養価>

エネルギー：177kcal たんぱく質：4.2g 塩分：0.2g