瀬戸内市　健康づくり推進課

特

炊飯器かぼちゃケーキ

他のレシピは
こちらから

【栄養価（1 人分）】
エネルギー：１４０kcal
たんぱく質：　４.１ｇ
脂　　質：　２.９ｇ
炭 水 化 物：２６.１ｇ
食塩相当量：　０.３ｇ

【材料（８人分）】

かぼちゃ	２００ｇ
ホットケーキミックス	２００ｇ
牛乳	２００ml
卵(L)	１個
砂糖	大さじ１(９ｇ)
サラダ油	適量

【下準備】
〇かぼちゃ・・・皮を除いて小さく切る

【作り方】
① かぼちゃは電子レンジで加熱してつぶす。
② ボウルに牛乳、卵、砂糖を加え混ぜ、
ホットケーキミックスとかぼちゃを加えてよく混ぜる。
③ 炊飯器の内側にサラダ油を薄く塗り、②を流し込む。
④ 炊飯モードで焼く。竹ぐしを刺して、生地がついてきたら
再度炊飯する。

炊飯器で簡単にできるケーキです。
甘さはお好みで調整してください。