



毎月19日は食育の日

# かさま 食彩

笠間市ヘルスリーダーの会

家族と一緒に囲む食卓で  
試してみたいレシピを  
笠間市ヘルスリーダーの会  
より紹介します。

## 親子で 作ろう！ くまさんのカップケーキ

### ●材料（およそ8個分）

- ・ホットケーキミックス …200g
- ・砂糖 …………… 20g
- ・卵 …………… 2個
- ・牛乳 …………… 80ml
- ・バター(溶かす) …………… 30g
- <お好みの食材>
- ・ココアパウダー …………… 20g
- ・人参(すりおろし) …………… 40g
- ・ピーマン …………… 40g  
(細かく刻み、レンジで30秒ほど  
かけて柔らかくしておく)
- ・コーン …………… 40g
- <飾り付け用>
- ・クッキー、チョコペンなど

<下準備> ・オーブンを180度15分で予熱しておく。  
・準備したそれぞれの野菜を切ったりすりおろしたりする。  
・小さめの耐熱の容器にバターを入れ、電子レンジ等で溶かす。

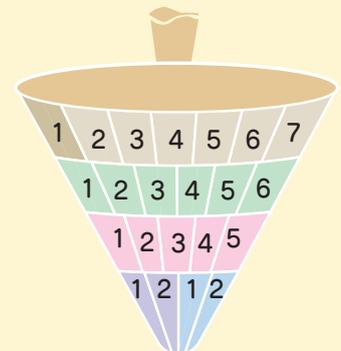
### ●作り方

- ①ボウルに、ホットケーキミックスと砂糖を入れて、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ②卵と牛乳（大さじ1強はあとで入れるため残しておく）を加えて混ぜ、溶かしバターを加えてさらによく混ぜる。
- ③今回は2種類のカップケーキを作るため、ここで生地を2等分する。  
【①ココア味のカップケーキ】  
ココアパウダーと、残しておいた牛乳（大さじ1強）を入れ、よく混ぜ合わせる。  
【②野菜入りカップケーキ】  
準備した野菜をいれ、混ぜ合わせる（野菜の水分量によって、様子を見ながら、必要に応じて牛乳を入れる）。
- ④カップケーキの型に生地を均等に流し入れる。温まったオーブンの中段で15分焼く（焼き時間はオーブンによって異なるため、様子を見ながら加熱してください）。
- ⑤焼きあがったら粗熱を取り、完全に冷ます。
- ⑥耳の位置にナイフなどで切り込みを入れ、クッキーの厚みに合わせてくぼみを作る。クッキーがしっかりとまるまで押し込んで入れる。チョコペンで目や鼻、口などを描く。

### ●栄養成分（1人前）

|       |         |       |       |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 210kcal | 炭水化物  | 41.0g |
| たんぱく質 | 2.0g    | 食物繊維  | 0g    |
| 脂質    | 6.0g    | 食塩相当量 | 0g    |

### …… 食事バランスガイド ……



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 主食(ごはん、パン、麺)       | 1sv |
| 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) | 0sv |
| 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)     | 0sv |
| 牛乳・乳製品             | 0sv |
| 果物                 | 0sv |

詳しくは [食事バランスガイド](#) [検索](#)

問 保健センター TEL.0296-77-9145

▶ おうちで作れる「簡単和食レシピ」を動画で配信中!

～レンジで作れるさばの味噌煮・  
簡単ひじきのサラダの作り方～



毎日のお食事づくりにぜひお役立てください!  
また、生活習慣病予防のための「減塩のコツ」  
も取り入れていますので、家族みんなで「減塩」  
にも取り組みましょう!



動画はこちらの  
You Tube  
「チャンネル笠間」から