

手作りおやつ試食レシピ

シナモンケーキ

平成18. 5. 20 あすかの保育園

【材料】 16cm×16cm 1個分	
バター	120g
砂糖	150g
卵	150g
レーズン	50g
ブランデー	少々
小麦粉	150g
シナモン	4g
ベーキングパウダー	1. 5g
くるみ	適量

- ① レーズンを湯洗いし、水気を取りあらみじんにしてブランデーをかける。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダー、シナモンを合わせてふるっておく。
- ③ バターをクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を3回に分けて加え、しっかり混ぜる。
- ④ ③の中に卵を6～7回に分けて加え、混ぜる。
- ⑤ ④の中に①のレーズンを加えて混ぜ、さらに②を加え手早く混ぜ合わせる。
- ⑥ 型に⑤を流し入れ、みじん切りにしたくるみをふる。
- ⑦ 160℃のオーブンで40分焼く。



《おやつについて》

乳幼児のはおやつは食事の一環として捉え、夕食までのエネルギーを補給できるようにしています。季節の野菜や果物を使い、自然の甘みやビタミン類を摂取できるようにし、できるだけ手作りを心がけています。

また手作り以外の日も、添加物を使っていない安心なお菓子を選ぶようにしています。ご家庭でも、市販のおやつを食べさせるときは、油の多いスナック菓子や甘すぎるもの、清涼飲料などは極力与えないように注意してあげてくださいね。おやつの食べすぎは肥満の原因や食事が進まない原因になります。理想的なおやつは、おせんべいや果物やおにぎりなどです。

