



野菜たっぷり カラフルサクレ 緑

土浦市食生活改善推進員協議会

カルシウムは骨や歯の主成分。  
骨粗鬆症予防や、こどもの成長・発育には欠かせない栄養素です。



1個あたり  
野菜 35g

材 料	カップケーキ 7個分 (1個あたり85g)
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1 (4g)
スキムミルク	大さじ1 (6g)
黒こしょう	0.5g (小さじ1/4)
卵 (Lサイズ)	2個 (100g)
牛乳	70g
サラダ油	50g
プロセスチーズ	40g
ブロッコリー	100g + 飾り用 35g (5g × 7房)
コーン	30g
玉ねぎ	80g
ベーコン	50g

《news》

クックパッド「土浦市栄養士さん」  
のキッチンにも載っています♪

詳しくはこちらから



- ① 小麦粉とベーキングパウダー、スキムミルクを合わせてふるっておく。  
ふるった粉類と黒こしょうは、軽く混ぜておく。
- ② ブロッコリーは飾り用として、きれいなところをカップ分とっておく。  
ブロッコリー（茎を含む）はゆでて（5分ほど）から、1cm角に切る。
- ③ 玉ねぎは1cm角に切る。ベーコンは3mm角に切る。  
フライパンで、玉ねぎ・ベーコンをさっと炒める。
- ④ プロセスチーズは5mm角に切る。
- ⑤ ボウルに卵を割り入れ、よく混ぜる。牛乳、油を加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤に①の粉類を入れ、8分通りに、さっくり混ぜる。  
（この時、粉がすべて混ざっていないと良い。）
- ⑦ ⑥に、具材（②のブロッコリー、コーン、③の玉ねぎ・ベーコン、④のチーズ）  
を入れ、軽く混ぜる。
- ⑧ カップケーキ型に⑦を流し入れ、2～3回軽く、空気を抜く。
- ⑨ ②の飾り用でとっておいたブロッコリーを、生地のにせる。
- ⑩ オーブンで180℃ 20分加熱する。（串をさして生地が付かなくなるまで）

●1個当たりの栄養素量

※ 購入後は、すぐに食べてください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
カラフルサクレ 黄緑	204	6.2	13.0	92	1.7	0.5

食改さんの

ビタミンAたっぷり

### 野菜たっぷり カラフルサクレ 赤

ビタミンAは、皮膚や粘膜を健康にします。  
特に、かぼちゃ・にんじん・トマトに含まれる、  
β-カロテンは抗酸化作用があります。

土浦市食生活改善推進員協議会

材 料	カップケーキ 7個分 (1個あたり85g)
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1 (4g)
スキムミルク	大さじ1 (6g)
黒こしょう	0.5g (小さじ1/4)
食塩	2g (小さじ1/3)
卵	2個 (100g)
トマトジュース	70g
サラダ油	50g
プロセスチーズ	40g
レーズン	30g
にんじん	80g (1/2本)
かぼちゃ	130g
ミニトマト(飾り用)	40g (4個)

1個あたり  
野菜 35g



《news》

クックパッド「土浦市栄養士さん」  
のキッチンにも載っています♪  
詳しくはこちらから



- ① 小麦粉とベーキングパウダー、スキムミルクを合わせてふるっておく。  
ふるった粉類と塩、黒こしょうは、軽く混ぜておく。
- ② かぼちゃ(皮は残しておく)、にんじんは5mm角に切り、それぞれゆでる。
- ③ プロセスチーズは、5mm角に切る。レーズンは湯で戻す。
- ④ ボウルに卵を割り入れ、よく混ぜる。トマトジュース、油を加えて混ぜる。
- ⑤ ④に、①の粉を入れ、さっくり混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に、具材(②のかぼちゃ・にんじん、③のチーズ・レーズン)を加え、軽く混ぜる。
- ⑦ カップケーキ型に⑥を流し入れ、2~3回軽く、空気を抜く。
- ⑧ ミニトマトは半分に切り、半分を生地にのせる。
- ⑨ オーブンで180℃ 20分加熱する。(串をさして生地が付かなくなるまで)

#### ●1個当たりの栄養素量

※ 購入後は、すぐに食べてください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	ビタミンA (μg)	食塩相当量 (g)
カラフル サクレ 赤	191	4.7	9.9	79	1.6	192	0.6

