



# おからとバナナのココアカップケーキ

## 栄養士コメント

小麦粉の代わりにおからを使ってカロリーダウンさせました。また、バナナを入れることでしっとり感がアップし、かさ増しにもつながります。

ヨーグルトは水切りすることでカップケーキが水っぽくなるのを防ぎます。



## 作り方

オーブンは180 に予熱しておく。ヨーグルトはキッチンペーパーに巻いて水切りをする。

ビニール袋におから、水、砂糖、ココア、サラダ油、卵、バナナを入れて揉む。

材料が全て混ざったら、ベーキングパウダーを入れて再度混ぜ、型に入れて平らにならす。

180 に予熱したオーブンで35分焼く。

焼き上がったら、上から水切りしたヨーグルト、輪切りにしたバナナを飾る。

## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	97 kcal
2. たんぱく質	2.7 g
3. 総脂質	5.6 g
4. 炭水化物	9.6 g
5. カルシウム	41 mg
6. リン	67 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	19 mg
9. ビタミンA	17 μg
10. ビタミンE	0.8 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	2.2 g
16. 食塩	0.1 g

## 材料 (10人分)

分量 単位

1. おから	150	g
2. 水	30	g
3. 上白糖	3	大サ
4. ココア(ピュア)	2	大S
5. サラダ油	3	大サ
6. 鶏卵	2	こ
7. バナナ	1	本
8. ベーキングパウダー	1	小S
<飾り>		
9. ヨーグルト(プレーン)	100	g
10. バナナ	50	g



(黄色い範囲内です)