

そらまめ レシピ

第2回

簡単カップケーキ★★★



材料：カップケーキ6個分

- ・薄力粉 100g
- ・砂糖 40g
- ・サラダ油 30g
- ・卵 1個（約60g）
- ・豆乳 50mL
- ・ベーキングパウダー 小さじ1

アイシング

- ・砂糖 50g
- ・水 小さじ1、レモン汁 小さじ1

作り方

- ① ボウルに卵と砂糖を入れ、白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ② サラダ油を加えてさらに混ぜる。
- ③ 豆乳を加え、全体をなめらかにする。
- ④ 薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、さっくり混ぜる。
- ⑤ 型に流し入れ、170℃に予熱したオーブンで約25分焼く。
- ⑥ 焼き上がったら冷まし、アイシングをかける。

アイシング

- ① 砂糖に水とレモン汁を少しずつ加えながら混ぜ、トロツと垂れるくらいのかたさにする。
- ② カップケーキの上にスプーンでのせ、自然に広げる。
- ③ 乾くと表面がツヤツヤに固まります。

栄養価：1個分

エネルギー：174kcal
たんぱく質：2.6g
脂質：6.5g
炭水化物：26g
食物繊維：0.4g
カリウム：61mg
リン：48mg
水分：17.2g

★料理のポイント★

透析患者様向けの工夫として、
バターではなくサラダ油を使用したことで
リンを少なくしました。
また、アイシングの作り方は様々ですが、
砂糖とレモン汁のシンプルな作り方で
余計な水分やリン・カリウムを少なくしまし
た。1日1個で満足感のあるカップケーキに
なっていると思います！是非お試し下さい。

