

調理師おすすめ献立

2022年1月25日(火)昼食

彦根産しらぬい(不知火)のケーキ



温かく提供することで、
柑橘の香りが
口中に広がります。

材料(4人分)

しらぬい	80g
小麦粉	40g
砂糖	20g
卵	16g
無塩バター	20g
ベーキングパウダー	2.4g
デコポンの皮	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	110kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	4.7g
炭水化物	15.1g
食塩	0.2g

作り方

- ① デコポンは皮を剥き、身を粗みじんに切る。
- ② 鍋に①と砂糖を加え中火で10分ほど煮込む。
- ③ ②にバターを加え溶かす。
粗熱が取れたら卵を加え混ぜ合わせる。
- ④ 小麦粉・ベーキングパウダーは一緒にふるいにかけておく。
- ⑤ ③の鍋に④を加えサックリ混ぜ合わせる。
- ⑥ オープンシートを敷いた型に数回に分け生地を流し入れる。
※型を持ち上げ台の上に落とし空気抜きをすると仕上がりが綺麗になります。
- ⑦ 180℃のオープンで25～30分焼く。
- ⑧ 焼きあがったら、粗熱を取り食べやすい大きさに切り盛り付けて完成。

一口メモ

しらぬいには老廃物の排出を促すカリウムや、腸内環境を整える食物繊維などの栄養素が含まれています。

メニュー考案者: 株)南テスティパル 調理師 一井

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。



彦根市立病院
Hikone Municipal Hospital