

琴海つながるフェスタ(イベント)

～長崎市食生活改善推進協議会 琴海・三重支部～



「私たちの健康は私たちの手で」
～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～



◎カルシウムたっぷり！小松菜とチーズのカップケーキ

成長期のお子さん、骨粗しょう症や低栄養が心配な方にもおすすめの簡単おやつです。

材料	分量 (8号カップ14個分)	作り方
小松菜	100 g	① 小松菜は茹でて水気をきり、刻んでおく。
プロセスチーズ	50 g	② チーズは5 mm角くらいに切っておく。
小麦粉	200 g	③ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
ベーキングパウダー	小さじ2	④ ①の小松菜とAの材料を合わせ、ミキサーで混ぜ合わせる※。
A 砂糖	100 g	⑤ ④をボウルに移し、②のチーズと③を入れ、軽く混ぜ合わせる。
牛乳	100 ml	⑥ カップに分け入れて、蒸気が上がった蒸し器で約20分間蒸したら出来上がり。
サラダ油	大さじ4	※ミキサーがない場合は、小松菜を細かく刻んでAの材料とよく混ぜ合わせてもいいです。
塩	一つまみ	

(1個分の栄養価)

エネルギー：126 kcal たんぱく質：2.2 g 脂 質 : 4.7 g 食塩相当量：0.3 g