

今日のおやつ

オレンジケーキ カフェインレスコーヒー

今日の飲み物



● ● ● オレンジケーキ ● ● ●

【材料分】5人分

★	・ホットケーキミックス	100g	☆	・三温糖	15g
	・卵	60g(1個)		・レモン汁	7g
	・オリーブオイル	30g		・水	7g
	・三温糖	7.5g			
		(小さじ2+1/2)		・けしの実	15g
	・豆乳	15ml(大さじ1)			
	・オレンジピール	35g			



217kcal (1人分あたり)

- ① ★の材料をすべてボールに入れ、混ぜる。
- ② ①を型に流し込み、形を整える。
- ③ 180度に予熱したオーブンで12分焼く。
- ④ ☆の材料を鍋に入れ弱火で煮詰める。
(器に入れてレンジで温めても可)
- ⑤ ケーキが焼きあがったら熱いうちに④のシロップを塗る。
- ⑥ ⑤にけしの実をふりかけ、お皿に盛って完成。

Point

- 乳腺炎予防のために、バターの代わりにオリーブオイル、牛乳の代わりに豆乳を使用し動物性脂肪を抑えています。

- オレンジピールには腸の働きを促す効果もあるため、便秘の解消にもつながります。

- けしの実のプチプチとした食感もお楽しみください☆

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。