

ブルーベリートルト



食材名(18cm型)	重量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん薄力粉	50	180	0.15	6	23	0.1
低リン・低カリウムベーキングパウダー	0.5	2	0	Tr	0	0.1
砂糖	30	115	0	Tr	Tr	0
トレハロース	10	36	0	0	0	0
卵 1/2個	25	38	3.1	33	45	0.1
サラダ油	25	230	0	Tr	Tr	0
バニラエッセンス	少々	-	-	-	-	-
ブルーベリー 冷凍	30	15	0.2	21	3	0
合計		616	3.45	60	71	0.3
1/8切れ当たり		77	0.4	8	9	0.04

【作り方】

- ① 砂糖、トレハロース、卵をよくすり混ぜる
- ② さらにサラダ油、バニラエッセンスを加える
- ③ でんぷん薄力粉とベーキングパウダーを合わせておき、②に加えてさっくり混ぜる
- ④ ブルーベリーを入れた軽く混ぜたら型に入れ、200℃に温めておいたオーブンで25～30分焼く



「オトクッキング倶楽部20121206」

