

# 甘食

甘食の懐かしい味。発酵いらずで簡単です。

7個分

食品名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
でんぷんパンミックス	100	374	0.19	12	37	0.7
低リン・低加味 ベーキングパウ ダー	3	10	0	1	0.2	0.5
無塩マーガリン	10	76	0.04	2	1	0
上白糖	50	192	0	1	Tr	0
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
コンデンスミルク	3	10	0.2	12	7	0
水	30					
合計		700	3.53	61	90.2	1.3
1個あたり		100	0.5	9	13	0.19

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

## 【 作り方 】

でんぷんパンミックスとベーキングパウダーをあわせてふるっておく。

ボールにマーガリンと砂糖を入れて泡だて器でよく混ぜてから卵、水、コンデンスミルクの順に入れ、そのつどよく混ぜる。

の粉類を加えたらヘラでよく混ぜ、冷蔵庫で15分くらい生地を休ませる。その間にオーブンを220度に温めておく。

鉄板にオーブンシートを敷き、生地をスプーンで丸く7個にわけ、220度で7-8分焼く。(7個分)



《ワンポイントアドバイス》  
焼いてから冷凍することもできます。

（普通の6cmくらいの甘食 エネルギー315cal たんぱく質5.8g 食塩相当量0.6g  
「KNさんのレシピ20110205」

有限会社オトコーポレーション  
☎ 0465-46-1210  
〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16