

1部 『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質3g以内

腸活甘酒パウンドケーキ



栄養成分(1人分あたり)(8等分)

・エネルギー:	200 (kcal)
・たんぱく質:	3.0 (g)
・カリウム:	64 (mg)
・リン:	66 (mg)
・食塩:	0.2 (g)
作業時間	40 (分)
価格(1食あたり)	57 (円)

材料(1本分)

無塩バター	80g
グラニュー糖	50g
卵	50g
小麦粉	150g
ベーキングパウダー	5g
甘酒(生地)	100g
甘酒(仕上げ)	30g
生クリーム	50g
グラニュー糖	5g

作り方

- ① オーブンを180℃に予熱する。
- ② ボウルでバターを練り、グラニュー糖を加えてよく混ぜる。
- ③ 溶き卵を加えてよく混ぜる。
- ④ ふるった小麦粉とベーキングパウダーを加えてよく混ぜる。
- ④ 甘酒を少しずつ加えて混ぜる。
- ⑤ 型に流し入れて表面をならす。中央を少しへこませておく。
- ⑤ 180℃のオーブンで25分加熱する。
- ⑥ 粗熱が取れたら側面に甘酒(仕上げ)を塗る。
- ⑦ 生クリームをハンドミキサーで泡立てる。
- ⑧ グラニュー糖を加えて角が立つ程度まで泡立てる。
- ⑨ 皿に8等分に切り分け、生クリームを盛り付ける。

アピールポイント

デイサービスで大人気の手作りおやつ

月に一度、管理栄養士が手作りで提供している利用者さんたちに大人気の“手作りおやつ”です♪

【“甘酒”で腸活!】

○ 甘酒に含まれる**食物繊維**や**オリゴ糖**には、**善玉菌を増やす効果**があるため、**腸内環境が整います。**

○ 腸内環境が整うと、

- ①便秘の改善 ②免疫力のアップ ③疲労回復 ④血圧の降下 などが期待されます。

