

東金市食生活改善会のおいしいレシピ パイナップルケーキ

乳製品はカルシウムだけではなく、たんぱく質も補えます。やさしい甘さでお子さんのおやつにもどうぞ。

材料 フライパン1枚分(8人分)

●プレーンヨーグルト 200g	●牛乳 90ml
●パイナップル(缶詰)3枚(90g)	●卵 1/2個
●ホットケーキミックス 100g	●スキムミルク 10g
●砂糖 10g	●オリゴ糖 小さじ2
●A:バター 10g	●B:バター小さじ1/2(2g)

地産地消



生乳

千葉県は全国4位 ※平成30年農業産出額

千葉県は日本の酪農発祥の地です。牛乳は生乳を加熱殺菌したものです。冷蔵庫のにおいを吸収しやすいので、口をしっかり閉じ、10℃以下で保存しましょう。

25分



1人分 栄養価

エネルギー 108kcal たんぱく質 3.2g

脂質 3.3g 食塩相当量 0.2g

カルシウム 71mg

作り方

- ヨーグルトはキッチンペーパーを敷いたザルにあけ水切りする。パイナップル2枚は半分に切る。ボウルに牛乳、卵を入れ混ぜ、ホットケーキミックス、スキムミルク、砂糖を加えて混ぜる。電子レンジで溶かしたAのバターを加え、さらに混ぜる。
- フライパンでBのバターを熱し、いったん火を止めパイナップルを置く(右図)。パイナップルの上に生地を流し入れ、弱火で両面焼き、中まで火を通す。
- 切り分けて皿に盛り、オリゴ糖を混ぜた水切りヨーグルトをケーキにかける。



パイナップルの置き方

1日の食塩摂取量の目標値(成人)が0.5g引き下げられました

男性7.5g未満 女性6.5g未満です

2020年度より新基準

練り製品の塩分量

塩分量は商品により異なります

さつま揚げ(ごぼう巻き)
(1本30g)



塩分 0.4g

焼きちくわ
(中1本30g)



塩分 0.6g

はんぺん
(1/2枚55g)



塩分 1.1g

塩分を
摂りすぎない
工夫

練り製品は塩を加えて加工するので塩分が多い食品です。煮込むと、塩分は約半分に減ります。ただし、煮汁をよく吸うため、塩分量は多くなりがちです。味付けには減塩調味料を使うといいですね。



とうがね健康プラン(第2次)推進中

東金市食生活改善会とは

「地域の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通した健康づくりを地域で進めているボランティア団体です。会員は東金市長からの依頼を受け、地区の公民館などで活動しています。食生活や食育に関心のある方は、身近な会員に気軽に声をかけてください。東金市食生活改善会へのお問い合わせは(事務局)東金市 市民福祉部 健康増進課 電話 0475(50)1174