

赤おにのアップケーキ(小麦)			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
ホットケーキの素	20g	卵、乳無を使用	<p>さつまいもは皮をむき、1~2mmの厚さの二等辺三角形に切り、かるく茹でておく。(おにの角になる)余ったさつまいもは粗みじん切りにする。</p> <p>ボールにホットケーキの素、砂糖、トマトジュースを加えて混ぜ、次にサラダ油、粗みじん切にしたさつまいもを加えてさらに混ぜる。</p> <p>アルミカップに を流し込み、さつまいもを角に見立てて2本さし、レーズンを目の位置に置く。</p> <p>180 のオープンで約5分焼く。</p> <p>おにの角は、とんがりコーンやいもけんぴなどでもよいです。</p>
砂糖	3g	小さじ1	
トマトジュース	15g	大さじ1	
サラダ油	5g	小さじ1強	
さつまいも	5g		
レーズン	少々		
アルミカップ	1枚		
			<p>エネルギー 132kcal たんぱく質 1.7g 脂質 4.9g  カルシウム 23mg 鉄 0.2mg 食塩相当量 0.3g</p>



料理名の後の( )の食品は特定原材料のうち使用している食品です。