

きな粉・豆乳・煮豆の原材料は、鳩山町の特産品でもある（黒）大豆だよ！また、町ではサツマイモを作っている農家さんがいるよ。地元の味を感じてみよう！

きな粉と黒豆のカップケーキ

材料（9号アルミカップ12個分）

ホットケーキミックス	120g	きな粉	30g
サツマイモ	200g	バター	60g
たまご	1個	豆乳	50ml
砂糖	70g	黒大豆（煮豆）	5粒/個

作り方

1. サツマイモは皮をむき、サイコロ状に切って、水にさらし、軟らかくなるまでゆで、半分はそのまま冷やし、残り半分はつぶす。
2. ボウルにたまごを入れ溶き、砂糖を加え混ぜる。
3. 2に溶かしたバターを少しずつ入れながらさらに混ぜ、つぶしたサツマイモと豆乳を加えて混ぜ合わせる。
4. ホットケーキミックスときな粉を合わせてふるい、3に加えてさっくり混ぜ、残り半分のサツマイモと黒豆を加えて混ぜ合わせる。※飾り用に少しとっておく
5. 型に生地を入れ空気をぬき、上にサツマイモと黒豆を飾る。
6. 170℃に温めたオーブンで、170℃30分焼く。

※オーブンの種類により温度（160～180℃）・時間を調整してください

調理時間
60分

エネルギー 155kcal 塩分 0.2g

メモ 葉酸をプラス！大豆スイーツ

きな粉や豆乳の原材料である「大豆」は、たんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。妊娠中の赤ちゃんの健やかな発育や、貧血予防に大切な葉酸も豊富です。このほか、鉄や食物繊維も多く含むため、おやつに大豆や大豆製品を取り入れることで、手軽に栄養素をプラスできます。