保育所のおすすめメニュー（おやつ）

プアマンケーキ

材　料	目安の分量 子ども３人分 （大人２人分）	作り方
米粉	４５ｇ	**①じゃがいもを茹でます。** じゃがいもを茹でて、滑らかにつぶします。 **②粉をふるいます。** ココアパウダーは米粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰと一緒にふるいます。 **③材料を混ぜ合わせます。** 砂糖、水、油をミキサーなどでよく混ぜ合わせ、①と②も加えて、さらによく混ぜ合わせます。 **④型に入れて焼きます。** ③を型に流し、１８０℃のオーブンで３０分程度焼きます。 ※混ぜ合わせてから、できるだけ早く焼いた方が、柔らかく仕上がります。
ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	１ｇ	
ピュアココア	小さじ大盛り １杯（６ｇ）	
じゃがいも	中 1/3 個 （３５ｇ）	
砂糖	大さじ２強 （２１ｇ）	
水	６０ｃｃ	
なたね油	１５ｇ	

（子ども１人分：エネルギー142ｋcal・たんぱく質 1.4ｇ・脂質 5.6ｇ・塩分 0.1ｇ）

【まるでチョコレートケーキ！～卵・乳・小麦不使用の食物アレルギー対応おやつ】

子育て支援課です。

近年、保育所では、食物アレルギーの子どもが増えてきました。特に、３歳未満の子どもは「卵・乳・小麦」を原因とする食物アレルギーが多いようです。

給食調理員さんたちは、アレルギーのある子どもたちも、安全においしく楽しく給食を食べてもらうために、日々工夫を凝らし、心を込めて給食を作っています。

今回は、川上保育所より、８月の行事食の中から「プアマンケーキ」を紹介します。

「プアマンケーキ」の意味は、「Poor Man's Cake」＝　貧乏人のケーキという意味です。何だか寂しい名前ですが、アメリカ発祥のおかしで、昔は高価だった乳製品や卵を使わずに作られていたからだそうですが、卵・乳アレルギーの方が食べられるケーキでもあったのです。

見た目はチョコレートケーキのようだけど、食物アレルギーの子どもたちも安心して食べられる「プアマンケーキ」。調理員研修会で試作をして「これなら食べてくれるかな？」と保育所給食のおやつに登場しました。米粉を使っているので、もちもちして、とってもおいしいんですよ！

食物アレルギーのある方はもちろん、ない方も、体に優しい「プアマンケーキ」をぜひ作って食べてみてくださいね。