

簡単 **秋** レシピ

おやつ(デザート)

さつまいもとりんごの ゴロゴロケーキ

秋に
おいしい食材

さつまいも
りんご

調理
目安時間

40分※

※オーブンの加熱
25分を含む

カロリー：236kcal
野菜量 0g
塩 分 0.1g

《材料／12人分》

さつまいも …… 200g
りんご …… 中2個
卵 …… 3個
砂糖 …… 100g
サラダ油 …… 100g
薄力粉 …… 200g
ベーキングパウダー… 小さじ1
シナモン …… 少々

《作り方》

- ① さつまいもとりんごを、皮付きのまま1口大に切る。
- ② ボウルに卵を入れてかき混ぜ、砂糖・サラダ油を入れて、その都度よく混ぜる。
- ③ ②に薄力粉・ベーキングパウダー・シナモンを入れて、さっくりと、練らないように混ぜる。
- ④ ③に①のさつまいもとりんごを加え混ぜる。
- ⑤ オーブンの天板にクッキングシートを敷き、④の生地を流して平にならす。
- ⑥ 200度に予熱したオーブン下段で、25分焼く。

ワンポイント
アドバイス

皮ごとのりんごとさつまいもがたっぷり！
素朴なケーキです。



健康長寿のまち・京都



京都市
CITY OF KYOTO

明日につながる今日の食 明日につなぐ京の食



主食・主菜・副菜を 組み合わせて食べましょう



1つの食品には、様々な栄養素が含まれていて、食品によって含まれる栄養素の種類や量が異なります。

毎日の食事を、**主食・主菜・副菜**をそろえて食べることで、栄養素をバランスよくとることができます。

副 菜

野菜、海藻、きのこなどを使った料理
ビタミンや、ミネラル、食物繊維などを多く含み、
からだの調子を整えます。

【1食分のめやす】1~2皿

主 菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかず
たんぱく質や脂質を多く含み、
身体をつくる源となります。

【1食分のめやす】1皿

主 食

ごはん、パン、麺類など
炭水化物を多く含み、
エネルギーのもとになります。

【1食分のめやす】

ごはんならお茶碗 1杯程度
(男性：200g、女性：150g)

もう一品

汁物、牛乳、乳製品、
果物など

乳製品や果物も毎日取り入れましょう

○牛乳
又はヨーグルト

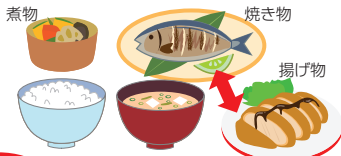


○果物 (片手にのるぐらい)



バランスのよい食事に近づく
ワンポイントアドバイス

- 主食・主菜は**1食1品**づつを基本とする
- 麺類・丼物には**野菜の一品をプラス**する
- 調理方法が**重ならない**ようにする
(揚げ物ばかりにならない)



親子丼



お浸し

主菜として、どちらか
1つを選ぼう!

京都市の食と健康情報はこちらから

令和4年9月発行

京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課
(電話075-222-3424 FAX075-222-3416)

