

育ち盛りに食べさせたい部門 最優秀賞

栄養たっぷり手作りおやつ

材料（18cmリング型1ヶ分）

調理時間：30分

ゴーヤ：150g、卵：2ヶ、サラダ油：大さじ3、ヨーグルト：50ml
スキムミルク：20g、レモン汁：大さじ1、砂糖：50g、薄力粉：140g
レーズン：50g、ベーキングパウダー：小さじ1、重曹：小さじ1

作り方

ゴーヤを縦半分に切り、スプーンで種を取り出して、5mm位の厚さに切って、さっとゆがく。

薄力粉、ベーキングパウダー、重曹を合わせてボールにふるって入れる。レーズンをゆで、洗って細かく切っておく。

ミキサーにゴーヤ、卵、サラダ油、ヨーグルト、スキムミルク、レモン汁、砂糖を入れてスイッチを入れ、なめらかになったらのボールに入れて泡立て器でよく混ぜる。

にレーズンを入れて軽く混ぜる。

リング型の内側にうすくサラダ油を塗り、材料を流し入れる。

蒸気の上上がった蒸し器に入れ、強火で15分蒸す。

取り出して、完全に熱がとれるまで待ち、型をうつぶせて中身をそっと取り出す。

8～12等分して皿に入れ、牛乳か麦茶をそえて出す。

作者からのアドバイス

型から取り出すとき、熱いうちに無理に出そうとすると型が崩れてしまうので、ご用心を！

急ぐときはバットに氷水を入れ冷やすと短時間できれいに取り出せます。

（仲南町 平田紀子さん）

香川県歯科医師会