料理名	米粉のカップケーキ	小麦・卵・乳

アレルギー原因食物	卵	乳製品	小麦	えび	かに	ピーナッツ	そば
	×	×	×	×	×	×	×

対応の工夫	調理作業工程での工夫	食品選定・調理方法による工夫

食品名	1人当たり可食量g
米粉	10
ベーキングパウダー	0.6
砂糖（上白糖）	6
サラダ油	4.2
豆乳	12
紙カップ	1枚

作り方

① 米粉、ベーキングパウダー、砂糖をザルなどでふるう。

② ①に油と豆乳を加えて混ぜ、30分以上寝かす。

③ ②をカップに入れ、180度のオーブンで25分程焼く。

＊ポイントなど

生地を混ぜてから30分程寝かすとふっくらと仕上がる。

アイデア次第で様々なカップケーキが作れる。

ココアカップケーキ → ココア1．2g

キャロットケーキ → にんじん6g

パンプキンケーキ → かぼちゃ6g