

③ ホットプレートを加熱し(160度よりやや低め)、油をひく。お玉1杯と半分をすくい、丸く広げる。



② ホットケーキミックス粉と卵、砂糖、残りの牛乳80mlを加えてさっと混ぜ、①を加えてよく混ぜる。



① ホウレンソウは茹でて水気をしぼる。3cm程度の大きさに切ってから、牛乳100mlと一緒にミキサーにかける。



**Point**  
ミキサーがない場合は、ホウレンソウを細かく刻んで、他の材料と混ぜてもOK。

## レッツクッキング



⑦ お好みのフルーツを準備する。フルーツ缶詰はシロップを分けておく。フルーツは飾り付けしやすいように切っておく。



⑥ 生クリームに砂糖を加え、泡立てる。(ボウルの下に氷水を張り、冷たくすると泡立ちやすい)持ち上げた時に、角が立つ程度に仕上げる。



**Point**  
市販のホイップクリームを使うと、もっと手軽にできます。

## デコレーション



⑤ 1枚のケーキを丸型で3個に抜く。



**Point**  
丸型がない場合は、コップなどで代用してもOK。

④ 表面にプツプツ穴があいたら、焼き上がりの合図なので、ひっくり返し、片面も焼く。焼けたら、皿にとっておく。5枚焼く。

**Point**  
あまり焼き色が付かないようにするのがコツ!

⑨ 上にケーキをのせ、同様に、シロップ、生クリームを塗り、フルーツをトッピングする。



**Point**  
シロップをつけた方がしっとりしますが、なくてもOK。

**Point**  
ケーキの断面が見えるように、クリームは側面は塗らず、上に塗るのがコツ!

⑧ ケーキに缶詰のシロップを薄く塗ってから、泡立てた生クリームを塗り、お好みのフルーツを飾る。



### 栄養成分表

1個あたり  
(低脂肪ホイップクリーム使用)

エネルギー	296kcal
タンパク質	6.5g
脂質	11.4g
炭水化物	42.3g
食塩相当量	0.4g



### ホウレンソウDEパンケーキ

材料 [ 5個分 ]

#### ケーキ

ホットケーキミックス粉	200g
卵	1個
砂糖	大さじ1.5杯(12g)
牛乳	180ml
ホウレンソウ	1パック
油	適量

#### デコレーション

生クリーム	200ml
砂糖	15g
お好みのフルーツや缶詰	



**Point**  
青汁豆乳を牛乳の代わりに使用すると、黄緑色のケーキ生地が作れます。材料からホウレンソウを抜き、牛乳の代わりに青汁豆乳を加えてください。

所要時間  
約1時間

エネルギー  
296kcal



みんなで作ろう!!

# クリスマスケーキ

管理栄養士の  
私たちが作り方を  
教えます♪

洛和会音羽記念病院  
栄養管理部 管理栄養士  
たけなまのみ  
竹田 愛美

洛和会音羽記念病院  
栄養管理部 管理栄養士  
はせがわ ゆき  
主席係長 長谷川 由起



もうすぐやってくるクリスマス! いつもは洛和会音羽記念病院で疾患に適切な栄養や食事を指導する管理栄養士がホウレンソウを使ったクリスマスケーキの作り方を教えます。作って楽しい、食べておいしい! みなさんでどうぞ。

### デコレーション術を

当会ホームページで公開中! /

イチゴのサンタやマシュマロの雪だるまなど、簡単カワイイデコレーションで、さらに可愛くケーキを飾ろう!

<http://www.rakuwa.or.jp/pr/xmas.html>

