



このレシピで使用している県産品

いちじく

## 料理の栄養価

エネルギー	96 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	3.1 g
脂質(エネルギー比率)	29 %
カルシウム	17 mg
マグネシウム	4 mg
鉄	0.3 mg
亜鉛	0.1 mg
ビタミンA	23 μgRE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.7 g
食塩相当量	0.1 g

## 材料(1人分)

いちじく(1cm角切り)	20 g
鶏卵	4.5 g
砂糖(上白糖)	4.5 g
バター	2.7 g
小麦粉(薄力粉)	10 g
牛乳	4.5 g
ベーキングパウダー	0.13 g

## 作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせふるう。
- ② ボウルに、鶏卵、砂糖、バターを入れ混ぜる。
- ③ ②の中に①と牛乳、いちじくを加え混ぜる。
- ④ 型に入れ、180℃に予熱したオーブンで、30分焼く。

## ひとくちメモ

いちじくは、江戸時代のはじめ「薬」として中国から長崎に伝わりました。食物繊維が豊富な食品として、最近注目を集めています。びわや巨峰・かんきつ類の生産が盛んな時津町で、唯一いちじくの生産を行っている野田郷の米田さんにご協力いただき、平成24年度から学校給食に導入しました。

いちじくの独特な食感を楽しむことができ、旬を味わえる手作りのケーキということで、幅広い年齢の児童生徒が集う本校でも好評です。

## 給食では…

「いちじくケーキ」を使った  
給食献立例(特別支援学校)

麦ごはん・牛乳・さばのカレーパン粉焼き  
鶏肉と野菜のソテー・根菜スープ  
米田さんのいちじくケーキ