

かぼちやのパウンド ケーキ

ほんぶん
1/8本分あたり

にほんじん しよくじせっしゅきじゅん ねんばん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー	206kcal
たんぱく質 ^{しつ}	5.0g
脂質 ^{ししつ}	13.0g
炭水化物 ^{たんすいかぶつ}	19.5g
食物繊維総量 ^{しよくもつせんいそうりょう}	1.2g
食塩相当量 ^{しよくえんそうとうりょう}	0.26g

ちょうりじかん
調理時間

60^{ぶん}分

おいしい^{つく}作り^{かた}方

ざいりょう ^{がた} ^{ぶん}
【材料】 (パウンド型18cm分)

かぼちゃ・・・・・・・・・・200g (1/8個^こ)

ホットケーキミックス・・200g

たまご・・・・・・・・・・150g (3個^こ)

ぎゅうにゅう ^{やく}
牛乳・・・・・・・・・・70cc (約1/3カップ)

むえん
無塩バター・・・・・・・・・・90g

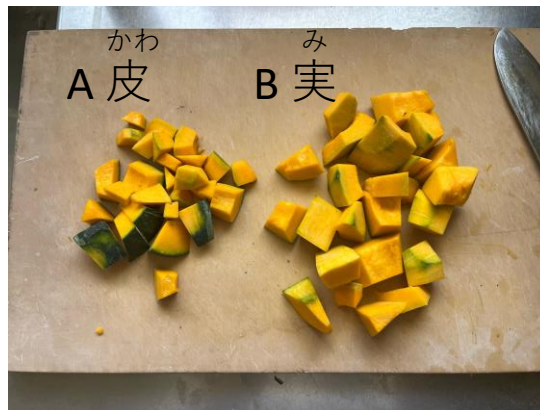
グラニュー糖^{とう}・・・・・・・・・・20g (小さじ5^こ)

アレルギー^{ひんもく} (8品目)

こむぎこ ^{にゅう}
小麦粉 たまご 乳

【Point】

ほっこりとした**かぼちゃ**でケーキを
つく やさい にがて こ た
作れば野菜が苦手な子どもでも食べ
やすいです！



1. かぼちゃはAとBを^{てきとう} ^{おお} ^き適当な大きさに切る。
レンジ600wで3分加熱し、取り出して
Bを^{つぶ} ^{あたた}潰す。温かいうちにバターとグラ
ニュー糖^{とう}をBに^ま混ぜておきます。



3. 2にAを^い ^ま入れてよく混ぜます。Bも
^い ^{つぶ} ^ま入れて、潰さないように混ぜます。



2. ボウルに牛乳とたまごを^い入れて
^まよく混ぜあわせます。そこに、
ホットケーキミックスを^い入れて
^まよく混ぜます。



4. パウンド型に生地を流し込んで
^{がた} ^{きじ} ^{なが} ^こ
170℃に^{よねつ}予熱したオーブンで^{ぶん}40分
加熱して、火が通れば完成！