



りんごのケーキ

健康長寿
Point



りんごの皮には食物繊維のペクチンが多く含まれています。ペクチンには腸の消化・吸収を促す整腸作用があり、消化不良・下痢・便秘に効果があります。

材料（4 人分）

小麦粉 …………… 60g バター ……… 大さじ1
ベーキングパウダー……小さじ1 りんご …………… 100g
砂糖 …………… 大さじ2
卵 …………… 1個

1 人分の成分 ◎エネルギー 131kcal

作 り 方

1. 小麦粉、ベーキングパウダーはふるっておく。
2. 卵と砂糖、バターを良く混ぜ、いちよう切りにしたりんごを混ぜ、1の粉を入れてさっくり混ぜる。
3. オーブンは 180℃に予熱しておく。
4. クッキングシートを敷いた鉄板に流し込み 20 分焼く。