



かぼちゃのケーキ

健康長寿
Point



パウンドケーキにバターではなくオリーブオイルを入れると冷めてもやわらかいケーキになります。また、野菜を使ったケーキに合うあっさりした味に。さつまいも、ほうれん草、人参などでも美味しく作れます。

材料（鉄板 1 枚分）

薄力粉 …………… 100g かぼちゃ …………… 50g
砂糖 …………… 70g レーズン …………… 25g
オリーブオイル…… 大さじ2
卵 …………… 2個

1 人分の成分 ◎エネルギー 109kcal

作 り 方

1. 薄力粉はふるう。
2. ボウルに卵を割り入れ、砂糖を3回に分けて加えながら、泡立て器で5分位混ぜる。
3. 2の中に1の薄力粉を加え、ゴムべらで底からすくいながら切るよう混ぜる。
4. オリーブオイルを加え混ぜる。
5. 薄く切ったかぼちゃとレーズンを加え更に切るように混ぜる。
6. 天板にクッキングシートを敷き生地を平らに流し入れる。
7. 170℃に予熱したオーブンで20分焼く。