



おやつ

さつまいものパウンドケーキ



【パウンドケーキ型1つ分 ()は1人分】

材料	分量(g)
小麦粉	100 (1.2)
ベーキングパウダー	2.5 (0.3)
卵	2こ(12)
無塩バター	60(7)
グラニュー糖	50(6)
さつまいも	160(20)

ワンポイントアドバイス



さつまいもの代わりにかぼちゃを入れてもおいしいです。
少量ずつアルミカップに入れて焼いてもいいですよ！

● さつまいもの素朴な甘味のパウンドケーキです。

Energy

エネルギー

164kcal

Protein

たんぱく質

2.7g

Lipid

脂質

7.2g

<1人分>

作り方

- ① さつまいもは1 cm角に切り、軽くゆでておく。(又は蒸しておく。)
- ② 小麦粉とベーキングパウダーはふるっておく。(オーブンを予熱しておく。)
- ③ 卵はボールに割り入れ、溶いておく。
- ④ 室温で柔らかくしておいたバターをクリーム状に練り、グラニュー糖を加え、溶き卵を少しずつ加える。
- ⑤ ④に①と②を加え、練らないようにさっくりと混ぜ合わせて、型に流し入れる。
- ⑥ ⑤をオーブンで焼く。【目安: 170~180°Cで30分~40分】
(※家庭のオーブンによって温度や時間は調整して下さい)