



# かぼちゃとごまのパウンドケーキ

考案者：笠 可奈子 さん

## ..... 笠さんのアピールポイント .....

地域でとれるかぼちゃを使い、家にある材料で作りました。

### 材料 1人分(g)

|           |                 |        |
|-----------|-----------------|--------|
| かぼちゃ..... | 30              |        |
| 牛乳 .....  | 小さじ1            |        |
| A (       | 薄力粉 .....       | 大さじ2   |
|           | ベーキングパウダー ..... | 小さじ1/5 |
| バター.....  | 小さじ2            |        |
| 砂糖 .....  | 小さじ3            |        |
| 卵黄 .....  | 5               |        |
| 白ごま ..... | 小さじ1/2          |        |

### 作り方

- ①かぼちゃは1cm角に切り、耐熱容器に入れ、牛乳を加えてふんわりとラップをかけ電子レンジ(500w)で加熱し(かぼちゃ150gに対して8分)、そのまま冷やす。
- ②ボールに柔らかくしたバターを入れて泡だて器で十分に練る。砂糖を加えて、白っぽくなるまですり混ぜ、さらに卵黄を加えてよく混ぜる。
- ③Aを合わせて、②にふるいながら入れ、混ぜ合わせる。
- ④③に①とごまを加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ⑤④を型に流し、180℃に予熱したオーブンで20分程焼く。  
(少量の場合は、カップケーキにすると作りやすい)

| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | カルシウム(mg) | 鉄(mg) | 食塩相当量(g) |
|-------------|----------|-------|-----------|-------|----------|
| 201         | 3.2      | 9.9   | 60        | 0.8   | 0.2      |