



外はサクサク、中はふわふわ！
さつまいもの食感も楽しい
パウンドケーキ

さつまいもと小松菜のパウンドケーキ

(レシピ考案:山形学院高等学校 2年 高梨 結名さん)

材料(1本分)

小松菜…100g
さつまいも…200g
くるみ…10g
バター…100g
砂糖…70g
卵…100g
薄力粉…100g
ベーキングパウダー…3g

作り方

- 1 小松菜はゆでてみじん切りにし、水気をよく絞る。さつまいもは1cm角に切り、電子レンジで3分ほど加熱する。
- 2 ボウルに室温に戻したバターを入れ、泡だて器でやわらかくなるまで混ぜる。砂糖を加えてさらに混ぜる。
- 3 溶き卵を3〜4回に分けて入れ、その都度混ぜる。
- 4 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、小松菜、さつまいも、くるみを加えてさっくり混ぜる。
- 5 型に流し入れ、180度に予熱したオーブンで15分焼き、生地を中心に一文字の切り込みを入れ、さらに15分焼く。

栄養価(1/6切れ)

エネルギー 304kcal たんぱく質 4.3g 脂質 17.1g 炭水化物 36.0g 食塩相当量 0.2g