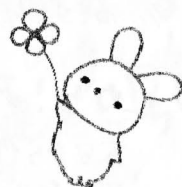


～ にこにこ♡ 簡単レシピ♡ ～

ヘルシーなおやつを紹介します。



かぼちゃのケーキ

ほのかに香るみえが隠し味

材料

(20cm パウンド型 1コ分) 丸型でもお家にある型で

・ 国産強力粉	-----	150g
・ かぼちゃ	-----	100g
・ 砂糖 (黒砂糖、てんさい糖等)	-----	30g
・ 水	-----	100ml
・ バーキングパウダー	-----	小さじ 1/2
・ みえ	-----	小さじ 1
・ 油 (菜種油、ゴマ油等)	-----	大さじ 2

1. かぼちゃをやわらかくなるまで蒸す。

2. マッシャーやすりこぎを使い かぼちゃをペースト状に。

その他の材料と一緒に ボウルに入れ よく混ぜる。

3. パウンド型に薄く油 (分量外) を塗り、生地を入れる。

180 度のオーブンで約30分 焼く。



ほおる