

野菜ケーキ



1月

3 週目



材料 (4人分)

パウンドケーキ型 1本分

にんじん	50g
ほうれんそう	50g
かぼちゃ	50g
おから	30g
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ 1
アーモンドパウダー	50g
マーガリン	70g
砂糖(三温糖)	70g
卵黄	2個分
卵白	2個分
ラム酒	少々
マーガリン	少々

1人分栄養価 (1/10切れ)

エネルギー	179kcal	炭水化物	17.5g
たんぱく質	3.6g	カルシウム	31mg
脂質	10.4g	食塩	0.1g

作り方

- ① にんじんは皮をむいてすりおろす。
ほうれんそうはゆでてみじん切り、かぼちゃはゆでてつぶす。
- ② おからは水分を取っておく。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーは一緒にふるっておく。アーモンドパウダーもふるっておく。
- ④ ボウルにマーガリンを入れて練り、三温糖を加えてさらに混ぜ、クリーム状になったら卵黄を加えて混ぜる。
- ⑤ ④に①と②を加えて混ぜる。
- ⑥ 別のボウルに卵白をよく泡立て、三温糖を2~3回に分けて加えさらに泡立ってしっかりしたメレンゲを作る。
- ⑦ ⑤に⑥を加えて混ぜた中に③を入れて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜて、ラム酒を加えて全体に混ぜる。
- ⑧ 型の内側にマーガリンを薄く塗り、⑦を入れて160度のオーブンで約30分焼く。焼き上がったら型から出して冷ます。

食育ばなし〈ほうれんそう〉

周年栽培されるほうれんそうですが、季節によって品種や栽培日数が違います。栄養的には冬ものに軍配が上がります。

京都府内の主な産地:京都市・京丹波・福知山

