

かぼちやのパウンド ケーキ

ほんぶん
1/8本分あたり

にほんじん しよくじせっしゅきじゅん ねんばん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー	206kcal
たんぱく質 ^{しつ}	5.0g
脂質 ^{ししつ}	13.0g
炭水化物 ^{たんすいかぶつ}	19.5g
食物繊維総量 ^{しよくもつせんいそうりょう}	1.2g
食塩相当量 ^{しよくえんそうとうりょう}	0.26g

ちょうりじかん
調理時間

60^{ぶん}分



おいしい作り方

ざいりょう がた ぶん
【材料】 (パウンド型18cm分)

かぼちゃ・・・・・・・・・・200g (1/8個)

ホットケーキミックス・・200g

たまご・・・・・・・・・・150g (3個)

ぎゅうにゅう やく
牛乳・・・・・・・・・・70cc (約1/3カップ)

むえん
無塩バター・・・・・・・・・・90g

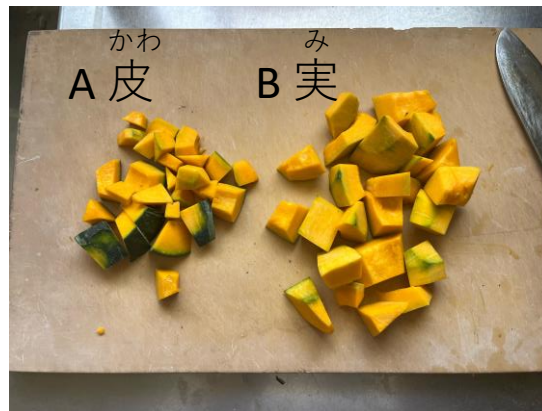
とう こ
グラニュー糖・・・・・・・・20g (小さじ5)

アレルギー (8品目)

こむぎこ たまご にゅう
小麦粉 たまご 乳

【Point】

ほっこりとしたかぼちゃでケーキを
つく やさい にがて こ た
作れば野菜が苦手な子どもでも食べ
やすいです！



1. かぼちゃはAとBを適当な大きさに切る。
レンジ600wで3分加熱し、取り出して
Bを潰す。温かいうちにバターとグラ
ニュー糖をBに混ぜておきます。



3. 2にAを入れてよく混ぜます。Bも
入れて、潰さないように混ぜます。



2. ボウルに牛乳とたまごを入れて
よく混ぜあわせます。そこに、
ホットケーキミックスを入れて
よく混ぜます。



4. パウンド型に生地を流し込んで
170℃に予熱したオーブンで40分
加熱して、火が通れば完成！