



バナナときな粉のパウンドケーキ (きな粉豆腐クリーム添え)

良質な植物性たんぱく質である大豆製品を利用し、健康的で満足感のあるパウンドケーキに仕上げました。

エネルギー:180kcal/切(10分の1切)

難易度 : ★☆☆

アレルギー : 小麦・卵・大豆

材料(パウンド型Mサイズ 1個分)

<A 生地>

レーズン・・・50g くるみ・・・20g 卵・・・1個
上白糖・・・25g きび砂糖・・・25g バナナ・・・大きめ2本
なたね油・・・50g 薄力粉・・・100g きな粉・・・20g

<B きな粉豆腐クリーム>

木綿豆腐・・・100g
きな粉・・・5g
上白糖・・・12g

注意!) 写真はパウンド型2個分での内容になっています。(作製工程は個数が変わっても同じです)

<A 生地>

1 レーズンはオイルコーティングされているものであればお湯に浸しておきます。くるみは粗めに刻んでおきます。

2 ボウルに卵、上白糖、きび砂糖を入れ、白っぽくなるまでハンドミキサーで混ぜます。

3 バナナの皮を剥き、「2」に適当に手で割って入れ、ハンドミキサーで混ぜます。ある程度混ぜればなたね油を加え、全体が馴染むまで更に混ぜます。

4 薄力粉ときな粉を「3」にふるいながら加えます。ヘラに持ち替えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜます。

5 「1」で準備しておいたレーズンはザルにあげ、水気を切った状態で「4」に加えます。くるみも加えて混ぜます。

6 クッキングシートを敷いたパウンド型に生地を流し入れます。オーブンに入れて170℃で30分焼きます。

7 焼き始めて10分程経過したところで、一度パウンドケーキを取り出し、ナイフで中心に切り込みを入れて再度オーブンに戻して焼きます。

8 焼き上がったらケーキクーラーの上で冷ましておきます。

<B きな粉豆腐クリーム>

9 Bの材料を全てフードプロセッサーに入れ、ムラがなくなるまでよくまわします。水気が足りず上手くまわらない場合は、少量の牛乳や豆乳を加えてください。

10 <盛り付け・完成>
カットしたパウンドケーキに、きな粉豆腐クリームをスプーンなどで盛り付けます。