

米粉のパウンドケーキ

一人当たり栄養価：エネルギー 221kcal/たんぱく質 2.7g/脂質 14.6g/炭水化物 19.5g/塩分 0.1g



小麦アレルギーの方も安心してお召し上がりいただけます。

しっとり仕上げるため、卵白・生クリームを泡立てて加えます。材料のイチジク・クルミは、オレンジピール・レモンの皮に変えても、おいしくできます。ぜひ、お試しください。

材料(17cm パウンドケーキ型 1 個分)

- 米粉 90 グラム
- アーモンドプードル 10 グラム
- ベーキングパウダー(BP) 3 グラム
- バター (食塩不使用) 100 グラム
- きび砂糖 80 グラム
- 鶏卵 2 個
- 生クリーム 45 グラム (大さじ3)
- イチジク(ドライフルーツ) 40 グラム
- クルミ 50 グラム

(又はオレンジピール 40 グラム・レモンの皮 1 個分)

* 10 等分一切れを一人分として、日本食品標準成分表八訂を用いて栄養価を計算しました。

作り方

1. バターは常温に戻し、ボウルに入れ、白くふわふわになるまでよく混ぜる。
2. 1 のボウルに砂糖を加え、よくすり混ぜる。
3. 卵は常温に戻しておく。卵黄と卵白を分ける。卵黄を溶き、2 のボウルにひとさじずつ加えよく混ぜる。
4. さらに、ふるいにかけた米粉・アーモンドプードル・BP を加え、しっとりするまで混ぜる。
5. 卵白、生クリームをそれぞれ別の容器で泡立て、4 のボウルに、全体に混ぜるように混ぜる。
6. 最後に刻んだイチジクとクルミを加え、混ぜる。
7. オープンシートを敷き込んだパウンドケーキ型 (17cm) に入れる。
8. 170℃に予熱したオーブンで 35~40 分焼く。
9. 焼き上がったら型から出して、オープンシートをはがし、乾燥を防ぐためキッチンペーパーをかけ冷ます。