

vol.2 おからのパウンドケーキ

《材料》 長さ 16cm×幅 7cm×高さ 6cm パウンド型 1 本分

おから (卵の花) 100 g	}	薄力粉 120 g
製菓用マーガリン 70 g		ベーキングパウダー 小さじ1
砂糖 70 g		シナモン 少々
タマゴ 2コ		バナナ (完熟) 1本
		ドライブルーベリー 大さじ2

必要な器具

- はかり
- パウンド型
- 敷き紙 (またはクッキングシート)
- 耐熱容器
- フォーク
- ボウル
- 泡立て棒 (またはハンドミキサー)
- ゴムベラ
- ビニール袋
- 粉ふるい (またはザル、茶こし)
- オープン
- 竹串

準備しておくこと

- 1) クッキングシートをパウンド型の大きさに合わせ、敷き込んでおきます。
- 2) おからはパラパラになるまで、水気を切っておきます。(電子レンジ 500W 約5分)
- 3) バナナは皮をむき、フォークで粗めにつぶしておきます。
- 4) 粉類は1枚のビニール袋に合わせておきます。

《作り方》

- ① 大きめのボウルにマーガリンを入れ、ゴムベラでなめらかな状態にします。
- ② 砂糖を3回に分けて加え、泡立て棒でクリーム状になるまで混ぜ合わせます。
- ③ 溶きほぐしたタマゴを3回に分けて加え、泡立て棒でさらに混ぜ合わせます。
- ④ おからを加え、ゴムベラでサクッと混ぜ合わせます。
- ⑤ バナナを加え、粉類の1/2量をふるい入れ、切るように混ぜ合わせます。
- ⑥ ドライブルーベリー、残りの粉類をふるい入れ、粉気がなくなれば、型に入れます。
- ⑦ 表面を平らにして竹串で筋をつけ、170℃に温めたオーブンで約45～50分焼きます。
竹串をさして何もついてこなければ、紙ごと型から取り出し、粗熱をとって冷まします。

- 焼き上がったケーキを取り出す時は ヤケドをしないように 注意してください。
- マーガリン、砂糖は控えめにしているため、お好みに合わせて増やしてください。