



カボチャケーキ



ふわふわ食感のかぼちゃのやさしい甘みのケーキです。

材料:18~21cmの丸型1個分

かぼちゃ	400g	牛乳	100cc
バター	大さじ1	砂糖	100g
卵	3個	小麦粉	大さじ1
生クリーム	200cc	バニラエッセンス	少々

栄養価(1/8切)

エネルギー	244kcal
塩分	0.3g

作り方

- ① かぼちゃは種と皮を除き、乱切りにしてラップに包み電子レンジに約6分かける。オーブンは170℃で余熱しておく。
 - ② バターは室温でやわらかくしておく。
 - ③ 卵はボールに割り入れ、湯せんにかけて泡だて器で白っぽくなめらかになるまでかき混ぜる。
 - ④ 全ての材料をミキサーに入れ、2分以上かける。※卵は固まるのを防ぐため、最後に入れる。
 - ⑤ 型に型紙を入れてから生地を流し込み、170℃のオーブンで40分焼く。
- <材料がミキサーに入りきらない場合は・・・>
- ①のかぼちゃと小麦粉・生クリーム・牛乳をミキサーにかける。
 - ⑥ 大ポウルにバターを入れてクリーム状になるまで混ぜる。そこに④を全て入れて混ぜる。

主食

主菜

副菜

汁物

常備菜

デザート



このレシピは、私達が考案しました!

当別町食生活改善協議会です

当別町食生活改善協議会は、昭和41年度より活動を開始。現在96名の会員(平成28年4月1日現在)が「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティア活動を地域の中で行っています。その活動は、今年50年目を迎えます。

当別産野菜たっぷりレシピ集
 平成28年9月発行
 作成 当別町・当別町食生活改善協議会
 共催 公益財団法人 北海道健康づくり財団