

家庭科 Let's Try

再び、バターなしのおやつ!

「おやつにケーキが食べたい」でもバターがなかった…

でも大丈夫! 【バターなしのケーキ】をつくって

みましょう。



<材料> パウンド型 1本

薄力粉 120g

ベーキングパウダー(BP)小 1/3

卵黄 2個

砂糖 40g

油(ひまわり油など)30ml

卵白 2個

砂糖 20g

レーズン 80g

ラム酒 大1

バナナ 1本



<下準備>

薄力粉はBPと合わせてふるう。

レーズンにラム酒をかけておく。

バナナは混ぜる直前に厚さ5mmに切る。

<その他>

中身は「リンゴの甘煮」もおいしい!!

リンゴは4等分さらに6等分ぐらいの大きめの角切りにして、砂糖と煮る。

アップルリンゴパンのケーキバージョン

といった感じ。リンゴの煮方は半煮えぐらいでOK。甘さと食感がいいのです!!

<作り方>

① ボールに、卵黄を割りほぐし、砂糖を入れよく混ぜる。次に油を入れ、さらによく混ぜる。



② 薄力粉とBPをあわせてふるったものをゴムベラで混ぜる。



③ 別のボールに卵白を泡立て、砂糖を加え、さらに角がたつまで泡立てる。



④ 泡立てた卵白を半分混ぜ、レーズンとバナナを加える。



⑤ 最後に残り半分の卵白を混ぜ、型に入れる。オーブン170℃、50分焼く。



⑥ 完成! 型から出しよく冷めてから切り分けます。好きな飲み物と一緒に、おやつを楽しみましょう!

