

家庭科 Let's Try

卵なしのカップケーキ!

「おやつにケーキが食べたい」でも卵がなかった…

でも大丈夫! **【卵なしのケーキ】** をつくってみましょう。



〈材料〉 アルミカップ 7個分

薄力粉 50g

おから 50g

アーモンドパウダー 30g

黒砂糖 20g (粉タイプ)

油(ひまわり油など) 15ml

牛乳 100ml

バナナ 1本

チョコ 30g

くるみ 50g



〈ポイント〉

『おから』がふっくら食感、『アーモンドパウダー』がうまみのポイントです。各分量が少量なので粉はふるってないです。中身は「イチジク・くるみ」「ココア」などお好みでOK。

〈作り方〉

① ボールに、薄力粉、おから、アーモンドパウダー、黒砂糖、油、牛乳を入れよく混ぜる。

(黒砂糖は粒々している方が味のアクセントになっておいしい!)



② ①に刻んだチョコを入れ、混ぜる。

(今回のチョコは、ミルク・抹茶・ホワイトチョコです。お好みの板チョコでアレンジしてみてください)



③ さらにバナナを加え、つぶすように混ぜる。

(バナナは少し皮が茶色になっていると甘みが増しておいしい!)



④アルミカップ 7 つに入れ、刻んだくるみをたっぷりのせる。



⑤ オーブン 180℃、20分焼く。完成



おからが手に入ったら、ぜひ「卵なし」で作ってみてください。パンもケーキも『おから入り』でふっくら!! オーブンは、くるみを香ばしく焼き上げるため180℃にしました。