

米粉のパウンドケーキver.かぼちゃ

材料(1本分(10切))

☆	米粉	120g
	ベーキングパウダー	5g
	バター	70g
	砂糖	50g
	卵	2個
	牛乳	大さじ1
★	かぼちゃ	100g
	バター	20g
	砂糖	20g
	クリームチーズ	50g

<栄養価・1切れあたり>			
エネルギー	181kcal	タンパク質	2.7g
脂質	10.2g	炭水化物	18.8g
食物繊維	0.4g	食塩	0.3g

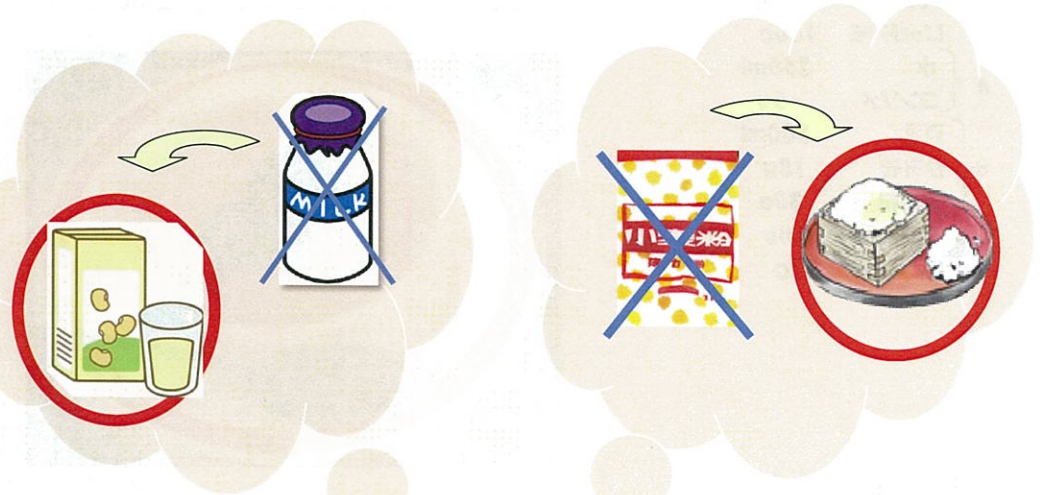


作り方

- ① かぼちゃを適当な大きさに切り、耐熱皿に入れてラップをして600wで4分ほど、柔らかくなるまで電子レンジにかける。
- ② 熱いうちに皮をとり、★のバターと砂糖を加えてフォークでペースト状になるまでつぶし、角切りにしたクリームチーズを加えて混ぜたらかぼちゃペーストの完成。
- ③ ボウルにバターを入れて泡立て器でクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を加え混ぜる。
- ④ ③に溶いた卵を少しずつ加えて混ぜ、最後に牛乳も加えて混ぜる。
- ⑤ ④に☆を合わせてふるい入れ、ゴムべらで粉っぽさがなくなるまでさっくり混ぜる。
- ⑥ ⑤の生地を油(分量外)を薄くひいたパウンド型に流しいれ、上にかぼちゃペーストを乗せて下の生地と混ぜるようにスプーンなどで軽く混ぜる。
- ⑦ 180度に温めたオーブンで20分焼き、1度取り出して抹茶バージョンと同じように真ん中に包丁で切り込みを入れて再び20分焼いて竹串などをさして何もついてこなければ完成。

僕だって食べたいんだ!

簡単・おいしい 置き換えレシピ



豆乳クリームシチュー

材料 (3人分)

鶏もも肉	150g
玉ねぎ	150g
人参	60g
じゃがいも	100g
A 水	250ml
コンソメ	5g
B 豆乳	300ml
白みそ	18g
薄力粉	30g
フロッコリー	60g
油	12g

<栄養価・1人あたり>

エネルギー	314kcal	タンパク質	4.5g
脂質	15.2g	炭水化物	28.8g
食物繊維	1.1g	食塩	1.4g



作り方

- ① 野菜と鶏肉を適当な大きさに切る。
- ② 鍋に薄く油を敷き鶏肉を炒める。
2~3分炒めて色が変わったら、玉ねぎと人参を炒める。
- ③ じゃがいもとAを入れ具が柔らかくなるまで煮込む。
- ④ フロッコリーを別にゆでる。
- ⑤ Bを加えてとろみがつくまで煮込む。

※ぐらぐら煮立ると豆乳が分離するので中火で混ぜながら加熱する。

- ⑥ お皿に盛り、フロッコリーを盛り付けて完成。

米粉パウンドケーキ ver. 抹茶

<栄養価・1切れあたり>

エネルギー	157kcal	タンパク質	3.0g
脂質	6.4g	炭水化物	21.1g
食物繊維	38g	食塩	0.2g

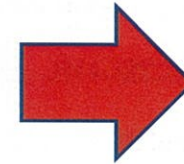
材料(1本分(10切))

☆ 米粉	150g
粉末抹茶	10g
ベーキングパウダー	5g
卵	2個
バター	50g
砂糖	70g
牛乳	80ml
チョコレート	25g



作り方

- ① ボウルにバターを入れ電子レンジで30秒ほど温め、柔らかくして混ぜる。
- ② ①に卵、砂糖、豆乳の順に入れてその都度よく混ぜる。
- ③ ②に☆を合わせてふるい入れ、よく混ぜる。
- ④ 荒く砕いたチョコレートを加えて軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ 油(分量外)を薄くひいたパウンド型に流しいれ、180度に熱したオーブンで20分焼いて1度取り出し、図のように真ん中に包丁で切り込みを入れて再び20分焼く。



再びオーブンに入れて20分ほど焼いて竹串などをさして何もついてこなければ完成。