自然食レシピ
カラダのためのケアごはん

食改善で真の健康をお届けする
株式会社 玄米酵素®

デザート・ドリンク

パンプキンケーキ

［1人分］ エネルギー：136kcal　塩分：0g

材料［12人分］

（パウンド型1個分）

- かぼちゃ：100g（5切れくらい）
- りんご：1/2個
- サラダ油：60g
- 砂糖：80g（～40g）
- 卵：2個
- 薄力粉：120g
- ベーキングパウダー：小さじ1/4
- ラム酒：大さじ1（お好みで加えてもOKです）

※エネルギー136kcalは、12等分した時の1個分です。

作り方

1
ほんの少しの水でかぼちゃを茹で、半分を裏ごしし、半分はサイコロ状に切っておきます。

2
りんごも、さいの目に切っておきます。

3
サラダ油に砂糖を加えて混ぜます。

4
卵黄2個を混ぜます。

5
裏ごししたかぼちゃを混ぜます。

6
卵白を泡立ててから混ぜます。

7

薄力粉、ベーキングパウダーをふるって混ぜます。

8

"1"と"2"の、さいの目に切ったかぼちゃとりんごを混ぜます。

9

パウンド型に油を塗り（紙を敷いても良い）、"8"の種を流し込み、軽くトントンとならして空気を抜いたら180℃で40分（～30分）位焼きます。