

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。

---