

# ノンオイルかぼちゃケーキ

< 作り方 >

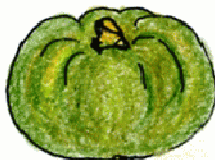
\*オーブン予熱 180

- 1.薄力粉とベーキングパウダーはあわせてふるっておく。
- 2.かぼちゃは小さめに切って蒸し煮にし、柔らかくなったらフォークなどでつぶしてから牛乳を加えてヘラでよく混ぜ合わせる。
- 3.ボウルに卵と砂糖を入れハンドミキサーでもったりするまで泡立てる。
- 4.かぼちゃを加えてよく混ぜたら粉類も加え、ラム酒を加えてさっくり混ぜ合わせる
- 5.紙を敷いた型に流し込みオーブンで20分～25分くらい、火が通って表面がこんがりするまで焼く。

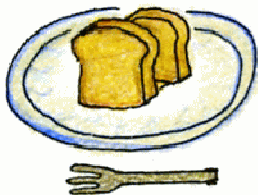
< 材料の目安 >

薄力粉	120g
卵	2個
きび砂糖	90g
牛乳	40cc
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
かぼちゃ 正味	120g
ラム酒	大さじ 1

型は四角い型で大きく焼いても、マフィン型に入れて焼いてもいい。マフィン型のときは焼き時間は15分くらい。



mamdasherry



心とカラダのワンポイントレシピ

病気や症状は、脳のバランスが崩れていますよというサイン。  
自分自身に注意をむけるチャンスです