

デザート

## そば粉のパウンドケーキ

一人あたり（1切れ）

エネルギー量：244kcal

脂質：10.9g

たんぱく質：5.2g

炭水化物：30.3g

食塩相当量：0.2g



コンセプト 癒しのそば粉料理

→豊かで芳醇な香りを楽しめるそば粉を使用した料理を通して、心も体も癒しの時間を過ごす。

そば粉に含まれる栄養素

- ・ビタミンB群

→疲労回復効果や体の抵抗力を高める。

- ・食物繊維

→満足感が得られやすい、腸の壁を刺激し、働きを良くする。

- ・ルチン

→血液の循環が良くなる、新陳代謝が高まる。

# レシピ

〈材料 2.5cm幅×8切れ〉

パウンド型は縦22×横9×高さ6（cm）を使用。

|              |      |
|--------------|------|
| • そば粉        | 75g  |
| • 薄力粉        | 75g  |
| • バター        | 70g  |
| • 砂糖         | 50g  |
| • ベーキングパウダー  | 4g   |
| • 生クリーム（動物性） | 20g  |
| • 卵          | 3個   |
| • ゆで小豆       | 100g |

## レシピのポイント

そば粉の香りを保ちながら、ぼそぼその食感を抑えるためにそば粉と薄力粉を混ぜて使用し、生クリームも加えている。

## 〈作り方〉

- ① 常温に戻したバターをクリーム状になるように混ぜた後、砂糖を加え白っぽくなるまで混ぜる。オーブンは160°Cに予熱して置く。
- ② ①に卵入れ混ぜ合わせる。
- ③ ②に生クリーム入れ混ぜ合わせる。
- ④ そば粉、薄力粉、ベーキングパウダーを合わせてふるい、③に入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ⑤ 小豆の水気を取り、④に混ぜ合わせる。
- ⑥ クッキングペーパーを敷いた型に流し入れたら、20cmくらい持ち上げてテーブルに落とす動作を数回繰り返して空気を抜く。
- ⑦ オーブンで45分焼く。竹串を刺して生地が串についてこなければ完成。冷まして型から外す。
- ⑧ 端は切り落とし、8等分する。

※前日に仕込む場合は、手順⑥まで行い冷蔵庫で保存。当日に手順⑦の通りに焼く。