



かぼちゃのケーキ



材 料

- 栗かぼちゃ(1/4)…種をとり 400g
- 塩…1.2g
- サラダ油…大さじ1
- クラッカー…10枚
- A ● バター…60g
- 砂糖…30g
- 卵…1個
- 片栗粉…大さじ3(30g)
かぼちゃが水っぽい時は大さじ4(40g)
- シナモンパウダー…10振
- 生クリーム(乳脂47%)…60g
- 飾り用に粉糖、ココアパウダー
…適量(なくてもよい)

※出来上がり1/10量の栄養量です。

栄養量
 ・エネルギー…163kcal ・脂 質…10.2g ・ビタミンA…171μgRAE ・食物繊維…1.5g
 ・たんぱく質…1.9g ・炭水化物…15.7g ・ビタミンC…17.2mg ・食塩相当量…0.3g



① かぼちゃを小さく切って電子レンジにかけられる器に入れ、塩1.2g、サラダ油大さじ1と和え、ラップをし500Wに10分かかけしばらく(5分くらい)そのまま置いておきます。



② ラップを外し、木べらでつぶします。もし火がしっかり通って固いところがあったらもう一度電子レンジにかけてしっかり火を通します。



③ ②の材料を上から順に加えよく混ぜます。



④ ケーキの型の底にクラッカーを敷き、上から③の生地を入れ、表面ならし180℃のオーブンで30分焼きます。



⑤ オーブンから出し、粗熱がとれたら飾り用の粉糖とココアパウダーを茶こしてふるいながら振りかけます。

⑥ 温かなくても冷たくしても美味しいです。