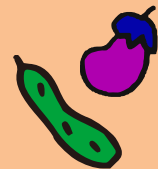




# じのもん野菜料理コンテスト 準 グランプリ・レシピ



## 春を告げるパウンドケーキ



じのもん

### 材料



【パウンドケーキ 1 本分】  
薄力粉 (100g)  
ベーキングパウダー (小さじ 1)  
砂糖 (100g)  
→半分に分けて使います。  
卵 (2 個)  
無塩バター (60g)  
無調整豆乳 (70ml)  
バニラエッセンス (2~3 滴)

ナバナ (4 本)  
ほうれん草 (4 株)  
小松菜 (2 株)  
☆以下、クリームソース用材料  
プレーンヨーグルト (150g)  
砂糖 (10g)  
生クリーム (100ml)

### 作り方



#### 【下準備】

- ・バターを室温にしておく。
- ・卵を卵黄と卵白に分ける。
- ・薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ・豆乳にバニラエッセンスを入れる。
- ・ナバナ、ほうれん草、小松菜は茹でて水を切る。
- ・☆ヨーグルトは 3 時間ほど水切りをしておく。

- ①バターに砂糖 50g を 3 回に分けて混ぜながら入れ、白っぽくなるまで混ぜたら、卵黄を 3 回に分けて入れ混ぜる。
- ②茹でたナバナ、ほうれん草、小松菜を細かく切り、無調整豆乳と一緒に入れ、細くなるまでミキサーにかける。
- ③①に②を入れ良くかき混ぜる。  
※この時にオーブンを 180℃ に設定し予熱し始める。
- ④①のボールとは別のボールに卵白を泡立て、砂糖 50g を 3 回に分けて加えメレンゲを作る。
- ⑤①のボールに④のメレンゲと (薄力粉 + ベーキングパウダー) を 3 分の一ずつ入れさっくりと切るように混ぜる。
- ⑥パウンドケーキの型に⑤を流し入れ、上から 2, 3 回落として空気を抜く。
- ⑦180℃のオーブンで 50 分焼く。
- ⑧焼きあがるまでの間にクリームソースを作る。  
☆生クリームに砂糖を入れ 8 分目位まで泡立て、その中に水を切ったヨーグルトを入れさらに泡立てる。
- ⑨焼きあがったパウンドケーキを冷まし、食べやすいように切ってクリームソースと一緒に皿に盛りつける。



考案者  
島田さちさん

ナバナとほうれん草と小松菜の緑色が切った時に鮮やかな色です。野菜の苦味はなくほんのりと香るので、野菜嫌いな子でも食べてくれると思います。パウンドケーキに牛乳を入れる代わりに、豆乳を入れてヘルシーにしました。

