

ア
ピ
ール
ポ
イ
ント

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。

材 料

- ・薄力粉 100g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・砂糖 100g→半分に分けて使う。
- ・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
- ＜クリームソース＞
- ・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、細か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。