

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 108

1人分の栄養価

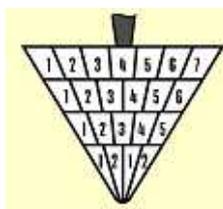
食事バランスガイド

りんごっこケーキ

(調理時間 約20分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会



おやつ



エネルギー	138 kcal
タンパク質	2.1g
脂質	5.2g
塩分	0.1g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

A {	りんご...	50g
	薄力粉...	25g
	ベーキングパウダー...	小さじ 1/4
	卵...	1/4 個
	砂糖...	13g
	牛乳又は豆乳...	大さじ 1弱
	エコナオイル(サラダ油)...	小さじ 2
	シナモンパウダー...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・エコナオイル・生りんごを使うことでしっとりした仕上がりになります。(生食では食味の落ちたりんごも、おいしく出来上がります)。
- ・魚焼きグリルでケーキが作れる簡単レシピです。



作り方

りんごは飾り用8枚、厚さ2ミリの厚さに切る。残りは1センチ角切りにし、塩水で変色防止。

薄力粉、ベーキングパウダーを一緒に混ぜ合わせる。

ボウルにAの材料(卵・砂糖・牛乳・オイル)をよく混ぜ、 を加え粉っぽさがなくなるまで混ぜ、の角切りりんごを加え、さっくりと混ぜ合わせる。

耐熱用のパイ皿にクッキングシートを敷き、生地を流し込み、表面を平らにして の飾り用りんごを飾る。

魚焼きグリル「弱」で10～12分にタイマーをセットし、その後アルミホイルをかぶせ8分タイマーセット。

つまようじを刺して、生地がついてこなければ出来上がり。仕上げにシナモンパウダーをふるう。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。