



親子でつくろう! キッズ向けレシピ



※写真はイメージです

1人分
（4歳以上）
エネルギー
254 kcal

1人分
食塩相当量
0.5g

1人分
食物繊維
1.1g

ホットケーキミックスで簡単

さつまいもとりんごの パウンドケーキ

りんごの水溶性食物繊維とさつまいもの不溶性食物繊維を同時にバランスよく摂ることができるため、便秘解消効果が期待できます。また、りんごとさつまいもを皮付きのまま使うことで、抗酸化成分であるポリフェノールも摂取することができます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(1本分)

さつまいも……………100g	砂糖……………60g
りんご……………1/2個(100g)	溶かしバター……………60g
ホットケーキミックス…150g	牛乳……………大さじ1
卵……………2個	レモン汁……………小さじ1

準備 オープンは170℃に予熱しておきます。
パウンドケーキ型にクッキングシートを敷いておきます。

- 1 さつまいもとりんごはよく洗い、皮付きのまま1cm角に切ります。
- 2 耐熱ボウルに、**1**とレモン汁、水大さじ1(分量外)を入れます。
ふんわりラップをし、電子レンジ(500W)で7分ほど、さつまいもにスッと竹串が通る柔らかさになるまで加熱し、粗熱をとります。
- 3 ボウルに卵を割り入れ、泡立て器でよく溶きます。
砂糖、溶かしバター、牛乳を順番に加え、その都度よく混ぜます。
- 4 ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで、ヘラや泡立て器で混ぜ合わせます。
- 5 **2**の2/3量を生地に加え、さっくりと混ぜ合わせます。
- 6 パウンドケーキ型に**5**の生地を流し込みます。
型をトントンと2～3回軽く台に落とし、中の空気を抜きます。
残しておいた**2**1/3量を、生地の上に散らします。
- 7 予熱した170℃のオーブンで約35～40分焼きます。

👉ココがPOINT!

焼き始めて10分ほど経ったところで、一度取り出してナイフで真ん中に縦一本の切れ目を入れると、焼き上がりが綺麗に割れます。