



カラダに
うれしい

甘酒レシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



1人分
エネルギー
402 kcal

1人分
食塩相当量
0.2g

1人分
食物繊維
3.3g

※写真はイメージです

体に嬉しいクリスマススイーツです♪

焼き芋と甘酒の シュトーレン風パウンドケーキ

クリスマスの日を楽しみにしながら食べるシュトーレンには、シナモンなどのスパイスを使用します。スパイスには体を温める効果があるため、今回のレシピはこの時期におすすめのスイーツです。また、甘酒は砂糖の代わりとして使用することができます。手軽に発酵食品を取り入れることができるので、お菓子作りにもおすすめです。

※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(4~5人分)

A	薄力粉 …………… 90g	焼き芋 …………… 120g
	アーモンドプードル …… 40g	ドライフルーツミックス …… 50g
	ベーキングパウダー …… 3g	ラム酒 …………… 50ml
	卵 …………… 2個	くるみ(無塩) …………… 40g
	無塩バター …………… 80g	シナモン(粉) …… 小さじ1/2
	甘酒 …………… 大さじ3	オールスパイス(粉) …… 小さじ1/3
		粉糖 …………… 大さじ1と1/2

- 1 ドライフルーツミックスに熱湯をかけてキッチンペーパーで水気をふき取り、清潔な容器に入れてラム酒を注ぎ、一晩おきます。
- 2 卵と無塩バターは常温に戻しておきます。卵はよく溶いておきます。
- 3 焼き芋は皮をむいて1cm角に切り、くるみは粗めに刻みます。
- 4 ボウルに無塩バターと甘酒を入れて泡立て器で混ぜ合わせます。溶き卵を3回に分けて入れ、都度よく混ぜ合わせます。
- 5 4にAをふるいにかけて加えながら加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせます。
- 6 シナモンとオールスパイス、水気を切ったドライフルーツミックス、3を加え、さっくりと混ぜ合わせます。
- 7 クッキングシートを敷いた型(または紙製のパウンドケーキ型)に6を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで35分ほど焼きます。粗熱が取れたら型から外し、表面に粉糖をまぶします。



ココがPOINT!

アルコール分が気になる場合はラム酒に換えず、そのままドライフルーツを使用しても美味しくお召し上がりいただけます。中に火が通っていない場合は、追加で加熱をしてください。