

～アレルギー  
対応シリーズ～

## 米粉のバナナパウンドケーキ



【8等分にした場合の1切れあたりの栄養量】  
エネルギー 132kcal 食塩相当量 0.1g

小麦粉・牛乳不使用



【材料 1台分(16cm×7cmのパウンド型使用)】

* 米粉	100g
* ベーキングパウダー	小さじ1
* オリーブ油	大さじ3
* 砂糖	40g
* 卵	1個
* 調整豆乳	大さじ1
* バナナ(正味)	120g

バナナを使用することで程よく甘く砂糖の量が少なくても満足できます

### 【作り方】

- ① オーブンは180℃に余熱しておきます。
- ② ボウルに米粉とベーキングパウダーを入れ混ぜ合わせておきます。
- ③ 別のボウルに卵と砂糖、オリーブ油を入れ混ぜ合わせておきます。
- ④ バナナは半分をフォークなどで潰し、もう半分はスライスします。
- ⑤ ②のボウルに③と潰したバナナを加えて混ぜ合わせ、調整豆乳を入れて良く混ぜます。
- ⑥ ⑤をパウンド型に流し入れ、上にスライスしたバナナをのせてオーブンで30～40分ほど様子を見ながら焼きます。竹串をさしてみても付かないようであれば完成です。

 cookpad

クックパッドを始めました！  
おすすめレシピ公開中です！



(株)P&S クックパッド



米粉を使用した小麦、乳不使用のパウンドケーキです。バター代わりに、パサつきを抑えしっとり仕上がるようオリーブ油を使用しています。また、調整豆乳を使用していますが大豆アレルギーの方であれば牛乳で作って下さい。  
簡単ですのでおやつにぜひどうぞ！

栄養士  
MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士