



絶品！プルーン パウンドケーキ

クックパッドはじめました！
おすすめレシピ公開中です！

【8等分にした場合の1切れあたりの栄養量(砂糖水除く)】

エネルギー 226kcal 食塩相当量 0.1g
鉄分 0.4mg ビタミンC 3mg 食物繊維 1.2g

【材料 (23cm×10cmのパウンド型使用)】



- * 薄力粉 …100 g
- * 卵 …2個
- * 無塩バター …90 g
- * 砂糖…90 g
- * バニラエッセンス …少々
- * プルーン …10粒
- * レモン輪切り …3枚
- A { * 砂糖…大さじ 1
- * 水…250ml



プルーンには鉄分がふくまれており、
おいしく鉄分を補給できます。

【作り方】

- ①レモンは薄く輪切りにします。
Aを混ぜ合わせ砂糖水を作り
レモンを漬けておきます。
プルーンは細かく刻みます。
- ②バターを常温に戻し、クリーム状に
なるまで混ぜたら、砂糖を加えてさら
によく混ぜます。(オーブンは170℃
に予熱しておきます。)
- ③ ②に卵を1個入れて泡立て器で
よく混ぜたら、もう1個の卵を入
れよく混ぜます。



- ④薄力粉をふるって加え、泡立て
器で粉気がなくなるまで混ぜた後、
①のプルーンとバニラエッセンス
を加えてゴムべらで混ぜ合わせま
す。
- ⑤ ④を型に流し入れ①のレモンを
のせたら オーブンで35分焼きます。
(竹串をさして生地がつかなければ
完成です。)



QRを読み込んで
いただくと今までの
レシピを見ることが
できます🌸みなさま
からのつくれば
お待ちしております♪

