



おすすめレシピ

Vol.74 (平成 25 年 10 月号)

～カロリーダウンシリーズ～

「プルーンケーキ」

1人分あたり
143kcal
塩分 0.1 g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

ミネラルが豊富な乾燥プルーンを使い、自然の甘みをいかして砂糖を控えめにしています。

また、フライパンで作ることができるのでご家庭でも簡単にお作り頂けます。

【作り方】

【材料(約 6 人分)】

* 20 cmフライパン使用 *

・薄力粉	50g
・ベーキングパウダー	2g
・くるみ	約 6 粒
・乾燥プルーン	約 3 粒
・牛乳	大さじ 1
・無塩バター	大さじ 1
・卵	2 個
・砂糖	大さじ 1・小さじ 1

- ①薄力粉とベーキングパウダーをふるっておきます。
- ②くるみを砕き、プルーンは細かく切ります。
- ③牛乳とバターを器に入れてラップをし、電子レンジで 1 分程温めます。
- ④卵と砂糖をハンドミキサーで、つのがたつまで泡立てます。(湯せんをすると楽に泡立ちます。)
- ⑤④に①を 2～3 回に分けて入れ、こねないよう、さっくり混ぜます。
- ⑥⑤に③を入れて混ぜ、くるみとプルーンも入れて混ぜます。
- ⑦フライパンにサラダ油(分量外)をぬり、中火で熱します。
- ⑧火力を極弱火にしたら、⑥を流しいれてふたをします。
- ⑨5 分焼いたら、ひっくり返して 5 分ほど焼きます。竹串をさして生地がついてこなかったら、できあがりです。

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。