

## フルーツの風味と生おからが好相性 米粉とおからのヘルシーケーキ

**材料** 直径15cm×高さ6cmのケーキ型1台分

米粉 100g

生おから 100g

ベーキングパウダー（アルミニウムフリー） 小さじ2

**A**

成分無調整豆乳または成分無調整牛乳 80ml

菜種油 大さじ4

てんさい糖 50g

メープルシロップ 大さじ1

レモン汁 大さじ1

塩こうじ 大さじ1

白みそ 大さじ1

レモンの皮 1/2個分

あんずジャム 大さじ2〜3

ココナツパウダー 大さじ2〜3

**飾り**

リンゴ（蒸し煮用） 1個

ミント（葉） 適量



### 作り方

- ① よく搾った生おからと米粉をブレンダーにかけ、よく混ぜたらベーキングパウダーを加えてさらに混ぜる。
- ② Aの材料を全てボウルでよく混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。生地はポテツとした感じになるように豆乳または牛乳（分量外）で調整する。
- ③ オープンペーパーを敷いた焼き型に入れ、表面を平らに整える。
- ④ 180度に温めたオーブンで30〜35分焼く（竹串を刺して生焼けの生地が付かなければOK）。
- ⑤ 表面にあんずジャムを塗り、再度オーブンで2分焼き、取り出してからココナツパウダーを振る。
- ⑥ 焼き型に入れたまま、網（ケーキクーラー）の上ののせて冷ます。
- ⑦ ⑥を焼き型から抜き、リンゴの蒸し煮3切れでバラの花の形を作ったのせ、ミントの葉を飾る。

### POINT

りんごの蒸し煮

- ① リンゴをよく洗ってから8等分し、芯の部分を取る。
- ② 塩水にくぐらせてから、厚さ2mmぐらいにスライスして鍋に平らになるように入れ、弱火で約18分蒸し煮する。

