



かぼちゃのヨーグルトケーキ

作成

福岡山市毎ベジ推進



チーム栄養士



材料 (15~18cm丸型)

冷凍かぼちゃ(生でもOK)	200g
無糖ヨーグルト	200g
サラダ油	20g
卵	2個
薄力粉	20g
砂糖	20g
レモン汁	小さじ1
バニラエッセンス	少々

- 1 冷凍かぼちゃを耐熱容器に入れ、ふわっとラップをかけ、600Wで5分加熱し皮を取り除く
 - 2 卵をミキサーに入れて2秒×5回混ぜる
 - 3 2にサラダ油、砂糖、レモン汁、バニラエッセンスを加え5秒混ぜる
 - 4 3にヨーグルトとかぼちゃを入れて5秒×2回混ぜる
 - 5 4にふるった薄力粉を加え数秒混ぜる
 - 6 5を型に流し込み、180度のオーブンで40分ほど焼く
 - 7 竹ぐしをさし、生地が付いてこなくなったら粗熱をとり冷やす
- * 生地がついてくるようなら焼き時間を追加する

つくりかた

1人分の栄養価

エネルギー	92kcal
タンパク質	3.1g
脂質	4.6g
炭水化物	10.9g
食塩相当量	0.08g

他レシピ一覧

