



オクラレシピ

オクラとさつまいもの2層のパウンドケーキ

材料(18 cmパウンドケーキ型1台分)

【さつまいも生地】

さつまいも(皮除く)……150g

[A]

無塩バター……50g

砂糖……35g

卵……1個

薄力粉……50g

ベーキングパウダー……小さじ 1/2(2g)

【オクラ生地】

オクラ……5本

[A]……上記と同じ

作り方

①さつまいもは小さく切り、水に浸けてアクを抜く。耐熱容器に入れラップをして電子レンジ 500W で 5 分程度加熱し火を通す。

②①を潰し、バターを加えて混ぜる。砂糖、卵も加えて混ぜ合わせる。

③オクラのヘタを取り、2～3 分程度茹でる。

④フードプロセッサーに少し刻んだオクラと砂糖、卵、バターを入れ、滑らかになるまで混ぜ、ボウルに移す。

⑤②、④それぞれに薄力粉とベーキングパウダーを振るい入れ、それぞれヘラでさっくりとかき混ぜる。

⑥型にクッキングシートを敷き、重みのあるさつまいもの生地を先に入れて軽く慣らし、オクラの生地を入れる。空気を抜くために、型を何度か机に落とす。

⑦あらかじめ 200℃に予熱しておいたオーブンで 40 分焼く。粗熱が取れたら型から抜く。

[1人分の栄養量]エネルギー:223kcal, 食塩相当量:0.1g