



さとう不使用でヘルシーに！


バナナパウンドケーキ

[材料] 5人前
(20×10cm型)

完熟バナナ	小さめ3本 (皮つきで240g)
卵	2個(90g)
おから(生)	50g
きな粉	30g
ヨーグルト(プレーン)	50g
ベーキングパウダー	5g
調整豆乳	20g

このレシピのポイント

さとうと小麦粉を使わないことで、使用時よりもエネルギーが約半分カットされています。日本人の食事摂取基準(2020年)では、生活習慣病の予防を目的とした1日当たりのカリウム摂取目標量を、成人男性3,000mg以上、成人女性2,600mg以上としています。カリウムは、ナトリウムを身体の外に出しやすくする作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節するのに役立ちます。食物繊維は小腸におけるコレステロールの吸収を妨げ、体外に排出されやすくなる作用があります。

 調理時間 **15分** 食塩相当量 0.3g カロリー 104kcal

※焼成時間は除く

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	5.9g	食物繊維	2.5g
脂質	4.5g	カリウム	364mg
炭水化物	11.9g	カルシウム	66.4mg

[作り方]

- ①完熟したバナナの皮をむき、ボウルに入れてつぶす。滑らかにすると、仕上がりの見た目がきれいになる。
*完熟したバナナがない場合は、皮付きのままラップをかけてレンジで1分半(600W)加熱したバナナでも代用可。加熱したバナナは熱いので、スプーンで切れ目を入れて皮をむくと良い。
- ②オーブンを180℃に予熱する。
- ③Aの材料を①に入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④型にクッキングシートを敷き、③を入れて、180℃のオーブンで40分焼く。
- ⑤粗熱が取れたら、ラップをかけて冷蔵庫で冷やして完成。水っぽくても、冷蔵庫に入れておくと、しっとりしたケーキになる。

の作法

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科