

● ヨーグルトポムポムケーキ

栄養成分 1人分

エネルギー	308kcal
たんぱく質	4.8g
カルシウム	79mg
食塩相当量	0.4g

材料 直径約6cmのマフィン紙カップ6個分

《煮りんご》

りんご	1個
砂糖	大さじ1
白ワイン	小さじ1

【A】

薄力粉	125g
ベーキングパウダー	小さじ1
バター	80g
にんじん	1/3本(約60g)

【B】

プレーンヨーグルト	200g
アーモンドプードル	20g
卵	1個
砂糖	大さじ3
シナモンパウダー	少々
サラダ油	20g
粉砂糖	適量

作り方

〈下準備〉

オーブンを180℃に温めておきます。

- ① 最初に煮りんごを作ります。りんごは皮をむいて芯を取り除き、1.5cm角に切って鍋に入れ、砂糖をまぶして弱火にかけます。りんごが透き通ってきたら白ワインを加え、アルコール分がとんだら火を止め、粗熱を取ります。煮りんごは、トッピング用に少し取り分けておきます。
- ② Aは合わせて2回ふるいます。バターは湯煎にかけて溶かしておきます。
- ③ にんじんはすりおろし、汁気をよく絞っておきます。
- ④ ボウルにBを入れてホイッパーでよく混ぜ、②の溶かしたバターとサラダ油を少しずつ加えてさらに混ぜ合わせます。
- ⑤ ④に②のふるった粉を加えてさっくりと混ぜ、①のトッピング用以外の煮りんごと③を混ぜ合わせてマフィン紙カップに入れ、取り分けておいた煮りんごを飾ります。
- ⑥ ⑤を180℃に熱したオーブンで20～30分焼きます。焼き上がったらオーブンから取り出し、冷めたら茶漉しなどで粉砂糖をふります。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

生地にヨーグルトを加えることでカルシウムやたんぱく質が強化され、子供たちにぜひ食べさせたいおやつになりますね。そしてこのデザートのポイントはもう一つ!「ポムポム」というネーミングです。ポムとはフランス語でりんごの意味ですが、「りんごケーキ」ではいかにもありきたり。子どもは言葉の響きによってわくわく感をくらませるので、「今日のデザートはポムポムだよ」と言うだけで大喜び!料理名を一ひねりするの、おいしく食べてもらうコツです。