

東北発!

お米の粉を使った

スイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 mi-019

【応募者氏名】 ^{ナマエ}生江 ^{ミチコ}道子・^{ナマエ}生江 ^{マホ}真歩

【県名】 宮城 【作品名】 おなかに優しいアップルキャラメルケーキ

【作品についてのコメント】

- ・ 長いもとリンゴでつくるケーキです。乳製品や砂糖・卵を使わないのでからだに負担がなく、誰でも安心して食べられます。野菜や果物がたっぷりです。体の中から元気になれるケーキになりました。
- ・ アップルパイのようなりんごの食感、くるみの歯ざわりがアクセントで、米粉のもっちり感が独特で、おいしく仕上げました。

【画像】



【材料及び分量(6人前)】

〈キャラメル〉

- ・ リンゴ…………… 1/2個
- ・なたね油…………… 小さじ2
- ・てんさい糖…………… 大さじ2

〈生地〉

- ・なたね油…………… 大さじ1
- ・てんさい糖…………… 大さじ2
- ・長いも すりおろし… 80g
- ・豆乳…………… 150cc
- ・米粉…………… 100g
- ・ベーキングパウダー… 小さじ2
- ・くるみ…………… 10g

【作り方(調理時間)】 40分程度

- (1) リンゴは皮付きのまま、くし型に薄く切り、塩水につける。
- (2) フライパンにてんさい糖、なたね油、りんごを入れ中火で加熱し焼き色をつける。
- (3) ボールに、長いも、てんさい糖、なたね油、豆乳をいれて混ぜる。米粉とベーキングパウダーをふるいに入れ生地を混ぜる。刻んだくるみを混ぜ合わせる。
- (4) 耐熱容器の側面に、なたね油を塗りりんごを敷き詰め生地を流し込む。
- (5) 170度に熱したオーブンで40分焼く。
- (6) 熱いうちに型からとりだし、あら熱が取れるまで冷やします。