

りんごとさつまいものケーキ

8等分1切あたり 70kcal

材料 (オーフントースター1枚分)

A	薄力粉	40g
	ベーキングパウダー	3g
	さつまいも	120g
	りんご	200g
	卵	1個
	くるみ	10g
	メープルシロップ	10g
	塩	少々

*

作り方

- 1 Aは振るっておく。さつまいも、りんごは1cm角に切り、さつまいもはレンジで約3分加熱しておく。
- 2 ボウルに卵、メープルシロップ、塩を入れ泡立て器でよく混ぜる。
- 3 そこにAを加え、混ぜ合わせたら、さつまいも、りんご、くるみも加えてよく混ぜる。
- 4 トースターにオープンシートを敷き、**3**の生地を流し入れる。
- 5 約15分加熱して焼き色がつき、中まで火が通ったら出来上がり。

*

1人分 /
70
kcal

