



【バナナのパウンドケーキ】



上妻 貴代子 (こうづま・きよこ) さん

材料 (1本分)

小麦粉	110g	ヨーグルト (プレーン)	20g
バナナ	1本 (100g)	卵	1コ
くるみ	40g	ベーキングパウダー	小さじ1
きび砂糖	60g	塩	ひとつまみ
グレープシードオイル	65g		

手順

- (1) フリーザーバッグに小麦粉、きび砂糖、ベーキングパウダー、塩を入れ、よく混ぜ合わせる。
- (2) バナナは一口大に切っておく。クルミはローストしてつぶしておく。
- (3) (1) に卵、グレープシードオイル、ヨーグルトを加えさらに混ぜ合わせる。
そこにバナナを加え、つぶしていく。バナナをつぶし終わったら、生地が滑らかになるまで、もみながら混ぜ合わせる。
- (4) パウンドケーキを焼く型に、クッキングシートを敷き、(3) を流し込む。
型を振り、さらに竹串を刺して空気を抜く。
- (5) くるみを散らして、170度に余熱したオーブンで25分程焼いていく。
焼き色がついたら完成。