

カントリー



アップルケーキ

レシピ監修:季節の料理教室講師 大谷洋子

材料(3本分)

- 小麦粉……………220g
- 三温糖……………210g
- シナモン……………2g
- ベーキングパウダー…7g
- 塩(精製塩)……………2g
- 卵……………2個
- サラダ油……………80ml
- リンゴ……………1個
(皮・芯を除いて約380g)
- アルミカップ……………3個
(長方形:縦7cm×横18cm×深さ4cm)

1本当り(目安)

エネルギー	760kcal	カルシウム	50mg
たんぱく質	7.6g	コレステロール	147.5mg
脂質	31.3g	塩分	0.6g
炭水化物	111.6g		



～ 作り方 ～

- ①…小麦粉(220g)にベーキングパウダー(7g)を入れて3回振るう
- ②…リンゴの皮をむき、8等分にして芯を取る。
厚さ約3mmのイチヨウ切りにする。
- ③…ボウルに卵2個を割りほぐして混ぜ、サラダ油を加えて混ぜる。
更に三温糖(210g)と塩を加えて泡立て器で混ぜる。
①を加えてヘラで混ぜ、その後②を加えてシナモンを振り混ぜる。
- ④…アルミカップ3個に③を均等に流し込む。
- ⑤…オーブンを200℃に予熱し、170℃で40分焼く。
前後左右の位置を替えて、更に140℃で10分焼き、竹串で焼き具合を見る。

