

# おからのケーキ

**材料** 11cm×21cm パウンドケーキ型 1本分

バター……………100g

はちみつ……………60g

卵黄……………L 4個分

おから……………180g

卵白……………L 4個分

砂糖……………30g

A { 小麦粉……………60g  
ベーキングパウダー……………小さじ 1・1/2  
スキムミルク……………45g

※はちみつがない場合は、砂糖でもOK

その場合、砂糖 50g

## 《下準備》

- ① パウンドケーキ型に、オーブンシートを敷く。
- ② Aを混ぜ、ふるいにかける。
- ③ オーブンを 170℃に温める。
- ④ バターをやわらかくしておく。

## 《作り方》

- ① バター、はちみつ、卵黄、おからの順番に混ぜ合わせる。
- ② 卵白に砂糖を加え、つのが立つくらいまでかたく泡立てる。
- ③ ①に卵白の半分とAを入れ、へらでさっくりと混ぜる。残りの卵白を入れ、よく混ぜたらケーキ型に流し 170℃のオーブンで 40分焼く。

1切れ当たり エネルギー161kcal たんぱく質 4.7g 脂質 9.1g 炭水化物 14.5g カルシウム 76mg 食塩 0.4g