

2023 美活食 ~ 温活 ~

4月

「ごぼうのチョコパウンドケーキ しょうがジャム添え」



栄養価(1食あたり)	
エネルギー	413 kcal
炭水化物	50.3g
たんぱく質	5.7g
脂質	15.4g
塩分	0.3g

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
中島さん、渡辺さん、藤原さんが考案しました。

監修: 林 千登勢先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

ごぼうにはポリフェノールと食物繊維が豊富に含まれており、免疫力アップにも繋がります。今回そのごぼうを使い、パウンドケーキにしてみました。さらに、しょうがを加熱することで生成される『しょうがオール』は、体を芯から温める働きがあるためしょうがをジャムにしました。紅茶に加えて飲むとより効果が期待できます。

413kcal

★材料と作り方

ケーキ (12cm×5cm×5cm)

材 料

●パウンドケーキ

ごぼう	15cm
水	100ml
砂糖	50g
クルミ	30g
小麦粉	70g
卵	1個
砂糖	30g
チョコレート	50g
バター	20g
ベーキングパウダー	小さじ1
牛乳	30ml

●しょうがジャム

しょうが	50g
砂糖	50g
レモン汁	7.5g
水	50cc

作り方

パウンドケーキ

準備: オープンは180度に温めておきます。

- ① ごぼうは洗ったら、1cm幅に切り、水と砂糖50gを加えてごぼうが柔らかくなるまで煮ます。
- ② 柔らかくなったごぼうだけ取り出し、細かく粗切りにします。
- ③ チョコレートとクルミを荒く刻みます。
- ④ 湯煎でバターと刻んだチョコレートを溶かします。
- ⑤ 溶けたら湯煎から外し、溶き卵のボウルに入れ混ぜ合わせます。
- ⑥ 砂糖と小麦粉、ベーキングパウダーを振るい入れ、しっかりと混ぜ合わせます。
- ⑦ 牛乳、ごぼうとクルミを加えてゴムベラで全体を混ぜ合わせます。
- ⑧ 流し込む型に、ペーパーをかましたら、⑦を流し込んで180度のオーブンで45分焼きます。
- ⑨ 中まで火が通ったら、適当な大きさに切り分けます。

しょうがジャム

- ① しょうがは適宜に切り、皮ごと包丁で細かく刻む。
- ② 小鍋に①、砂糖と水を混ぜ合わせて、火にかけて煮立ったらアクを取り、弱火で煮る。
- ③ とろみがついてきたらレモン汁を加え、ひと煮立ちさせて火を止める。