

2025 美活食 ~ 肌活 ~

オレンジのパウンドケーキと オレンジペコー

3月



栄養価 (1/4カットあたり)

エネルギー	476kcal
炭水化物	65.6g
たんぱく質	6.1g
脂質	22.4g
塩分	0.7g

帯広大谷短期大学地域共生学科 食と栄養コース2年生
山下小春さん、平岡駕久さんが考案しました。

監修:林先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

オレンジに多く含まれるビタミンCにはコラーゲン生成を促進し、肌のハリを保つ効果があります。さらにビタミンCが持つ抗酸化作用には、シミやしわを防ぐはたらきがあるため、美肌の効果にも期待ができます。そしてなによりお肌にいいことは、ストレスを減らすことです。パウンドケーキとオレンジペコーで優雅なひと時を過ごし、日々のストレスを解消してみませんか!

材料と作り方 18cmパウンド型1台分

476kcal

材 料

バター	95g
全卵	85g
グラニュー糖	75g
薄力粉	A { 120g
ベーキングパウダー	{ 3g
ヨーグルト	40g
オレンジピール	30g
オレンジ	B { 150g
グラニュー糖	{ 15g
水	{ 15g
紅茶	1パック
Bの輪切りオレンジ	1枚



下準備

- A 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく
- バター、卵、ヨーグルトは室温に戻しておく
- 型に油を薄く塗り、敷紙をする
- オーブンに天板を入れた状態で170℃に予熱する
- オレンジを輪切りにする

作り方

- ① Bのオレンジ、グラニュー糖、水を合わせて弱火で20分ほど煮詰める
- ② ボウルにバターをゴムベラでなめらかにし、グラニュー糖を加え白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ ②に全卵を3回に分けて加え混ぜる。
- ④ そこにAの小麦粉を半量加え、次にヨーグルトを入れ、最後に残りの小麦粉を入れてつやがでるまで混ぜ、オレンジピールを入れてさっくり混ぜ入れる。
- ⑤ 型に生地を流し入れ上に①のオレンジをのせ、170℃のオーブンで45分前後焼く。
※紅茶に入れるオレンジは残しておく
- ⑥ 焼型から取り出して冷まし室温ぐらいになったら切り分ける。
※パウンドケーキは冷蔵庫で1日冷やすとさらにおいしくなります。
- ⑦ 紅茶に⑥で残しておいたオレンジを入れて一緒にお召し上がりください。