



ブルーベリーケーキ

<材料・・・9号アルミカップ6個分>

小麦粉・・・・・・・・・・90g
ベーキングパウダー・・・・・・・・小さじ1
卵・・・・・・・・・・35g (1/2個)
砂糖・・・・・・・・・・大さじ4
バター・・・・・・・・・・40g
プレーンヨーグルト・・・・・・・・90g
ブルーベリージャム・・・・・・・・20g
生ブルーベリー (飾り用)・・・・・・6個

<作り方>

- ① バターを常温に戻し砂糖としっかり混ぜ合わせ、卵を混ぜる。
- ② ヨーグルトとブルーベリージャムを混ぜ合わせ、①へ入れ、混ぜる。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーを②へふるい入れ、さっくり混ぜる。
- ④ カップに流し、180℃に予熱したオーブンで25分ほど焼く。
- ⑤ 焼き上がったら、ジャム (分量外) を少量乗せ、生ブルーベリーを飾る。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	152 kcal
たんぱく質	2.3 g
脂質	6.6 g
塩分	0.2 g

7～8月が旬のブルーベリーを使ったケーキです。生のブルーベリーをケーキに混ぜてもおいしいです。

