

イノコヅチのはちみつパウンドケーキ

くせがなく、おひたしや和え物にして食べることの多いイノコヅチ。
朝ごはんやお茶の時間にも楽しめるよう、ケーキにしてみました。乾燥葉を使う時は

【材料】 パウンドケーキ型1個分 * * *

- イノコヅチ 生葉 60g 乾燥葉の場合 10g
- 牛乳 または 豆乳 60cc
- はちみつ 30g ※豆乳の場合 40g
- 砂糖 40g ※豆乳の場合 30g
- 卵 1個
- ココナッツ油 または 太白ごま油 20ml
- ヨーグルト(無糖) 30g
- 薄力粉 200g ※振るっておく
- ベーキングパウダー 6g



【作り方】 * * * * * * * *

オーブン予熱 170℃ *イノコヅチが乾燥葉の場合は少量の熱湯でふやかしておく

- ①イノコヅチはさっと洗って水気を切り、ミキサーに入れやすい大きさに切る。
- ②ミキサーに①と牛乳を1/3量入れ、ペースト状にする。
- ③ボウルに卵、はちみつ、砂糖を入れて泡だて器で白っぽくなるまで混ぜる。
- ④③に牛乳の残り、油、ヨーグルトを入れて混ぜる。
- ⑤④に薄力粉とベーキングパウダーを入れてさっくり混ぜ、②を入れてしっかり混ぜる。
- ⑥油(分量外)を塗った型に⑤を流し入れ、台に数回落として空気を抜き、オーブン170℃で40分焼く。



web



facebook



instagram



飛驒で薬草のある暮らし