



我一小給食レシピ



献立名

米粉のアップルケーキ

献立使用日 : 6月22日

〈材料〉 (6個分)



食品名	分量	目安量・備考	食品名	分量	目安量・備考
りんご	150g	1/2個			
ラム(酒)	10g	小さじ2			
米粉	130g	1カップ			
ベーキングパウダー	6g	小さじ1と1/2			
砂糖	60g	1/2カップ弱			
豆乳	120g	3/5カップ			
マーガリン	55g	大さじ4と1/2			
ケーキカップ	6個				

今回は直径8cm, 高さ2.5cmのカップを使用しました。

〈作り方〉

- ① りんごはよく洗い、芯を取って、皮つきのまま3ミリ幅くらいのいちよう切りにします。切ったらラムをまぶしておきます。
- ② 米粉、ベーキングパウダー、砂糖をよく混ぜ合わせておきます。
- ③ ②に豆乳と溶かしたマーガリンを入れて混ぜ合わせ、こねておきます。
- ④ ①のりんごと混ぜ合わせます。
- ⑤ ケーキカップに入れ、オーブンで焼きます。(目安は180℃で20分ほどですが、ご家庭のオーブンに合わせて調整してください。)

米粉のもちもちとした食感が楽しめるカップケーキです。小麦粉、たまご、牛乳を使わない、アレルギーフリーでもあります。小麦粉でももちろんおいしくつくれますし、マーガリンの代わりにバター、豆乳の代わりに牛乳を使ってもだいじょうぶです。

