



パウンド型 1 本分の材料

[具 材]

ズッキーニ	50g	塩	小さじ 1 / 10
枝豆	120g	ベーキングパウダー	小さじ 1
小麦粉	50g	メープルシロップまたは	
砂糖	小さじ 3	はちみつ	小さじ 5
サラダ油	小さじ 3	100%りんごジュース	
豆乳	小さじ 3		小さじ 5

ズッキーニと枝豆のパウンドケーキの作り方



①ズッキーニは飾り用を 5 枚くらい輪切りにし、残りはいちょう切りにし砂糖とひたひたの水で10分煮る。茹でた枝豆はサヤと薄皮をとる。



②ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、塩をあわせ空気を含ませるように泡だて器で混ぜておく。



③サラダ油、豆乳、メープルシロップ、りんごジュースをあわせておく。

④②に③を入れ、軽く混ぜ合わせてから①を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。



⑤④を型に入れ、飾り用のズッキーニをのせてから180度に予熱しておいたオーブンで20分くらい焼く。

⑥粗熱がとれたら、型から出して切り分ける。



今月のレシピ  
ズッキーニと枝豆のパウンドケーキ

【10等分1切れ  
アレルギー小麦、大豆】  
63キロカロリー  
塩分 0.1g



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介していただきます。



今月の紹介者

member 25



ふるみき ようそう  
古道洋壮さん【青葉】

いくえ  
郁恵さん

しょうたろう  
将太郎くん (小2) ご家族

家の畑で採れたズッキーニと枝豆を子どもの大好きなお菓子に入れてみました。玉子と牛乳を使わないので、アレルギーが心配なお子さんでも大丈夫ですよ。ぜひお試しください。



栄養ナビ

榎口奈美栄養士

野菜で作るお菓子は野菜の栄養がしっかりとれて糖分、脂肪分を調節することができるのでヘルシーです。ズッキーニは近年店頭でも見かけるようになりました。形はきゅうりのようですがかぼちゃの仲間加熱により口当たりもよく炒め物や煮込み料理に多く使われます。低カロリーでビタミンAが豊富に入っているのが特徴です。比較的簡単に栽培できるそうですよ。ぜひ作ってみたいですね。

*nanporo club* からポイント!

オーブンの温度、時間は型の大きさにより調節してください。



広報なんぽろ

平成26年 5月号  
(通巻618号)

☎069-0292 空知郡南幌町栄町 3丁目 2番 1号 ☎011-378-2121  
発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 (株) 組合印刷  
南幌町ホームページ <http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>  
南幌町Eメールアドレス [nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp](mailto:nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp)