

【最優秀賞】

受賞者：請川 菜月さん

レシピ名：小松菜のパウンドケーキ きなこクリームを添えて

おやつ簡単な説明（受賞者コメント）

とくに産前産後のお母さんが不足しがちな鉄分や葉酸、カルシウムを多く含んだ小松菜にカルシウムが多く含まれているきなこをあわせました。小松菜の緑が色鮮やかです。きなこクリームは、生クリームにきなこを加えることでコクを出しました。また、甘さを控えめにしたことで甘いのが苦手な方も食べやすく工夫しました。小松菜は少し苦味があり、お子さんが苦手なときもありますが、パウンドケーキの分量に小松菜を加えてシンプルで苦味を感じさせないことで年代問わず食べやすくしました。またクルミを加えることで食感も楽しめるように工夫しました。

材料

[パウンド1台 10人分]

小松菜：200g（1袋）

卵：100g（Mサイズ2個）

バター（無塩）：100g

砂糖：100g

薄力粉：100g

ベーキングパウダー：2g

くるみ：20g

[きなこクリーム]

生クリーム：80ml

砂糖：12g

きなこ：10g

作り方

下準備

- ①バター、卵は常温に戻す。バターは手でつぶせる硬さまでおいて置く。
- ②薄力粉とベーキングパウダーはふるっておく。
- ③オーブンは180℃に予熱しておく。

1. 小松菜を沸騰した湯に入れて色がきれいになるまで茹でる。

2. 茹で上がったら冷水でしめ、水気をとっておおまかに切る。
3. 2に卵を入れてミキサーにかける。
4. 別のボウルにバターを入れ練り、更に砂糖を入れてクリーム状になるまで混ぜる。
砂糖は、2回に分けて加え、白っぽくなるまで混ぜる。
5. 4に3を少しずつ加える。※分離しないように少しずつ混ぜます。
6. 薄力粉、ベーキングパウダーを加え、さっくりとヘラでつやが出るまで混ぜ、生地を型に流し込み、上にくるみをのせる。
※生地が分離した場合は40～50℃ぐらいの湯煎にあてて、よく混ぜます。
型にはクッキングシートを敷いておきます。
7. 180℃で様子を見ながら、40～45分焼く。
※10分経過したらいったん取り出し、包丁で切り込みを入れます。
途中焦げそうならアルミホイルをかぶせてください。
8. [きなこクリーム]を作る。
 - ①ボウルによく冷やした生クリーム、砂糖を入れて混ぜる。
※とろみのある仕上がりになります。(7分立てになる手前まで)
 - ②きなこ加えて軽く混ぜて完成。
9. 7を10等分に切り分けて器に盛り、[きなこクリーム]を添えて完成。

栄養成分（1人分あたり）

エネルギー：227kcal、たんぱく質：3.2g、脂質：14.8g、炭水化物：20.1g、
カルシウム：57mg、鉄：1.0mg、葉酸：32μg、ビタミンC：8mg、
食物繊維総量：1.0g、食塩相当量：0.1g