

【最優秀賞】

受賞者：若林華穂さん

レシピ名：さっぱりもっちり！豆腐レモンケーキ

材料（1台 8人分）

レモン：1個

ヨーグルト（無糖）：200g

はちみつ：大さじ2

砂糖：60g

薄力粉：100g

絹豆腐：300g

卵：2個

ベーキングパウダー：5g

作り方

1. 型にクッキングシートを敷き、オーブンを180℃に予熱する。
2. レモンは半分に切り、1/2量は果汁を絞って種を取り除き、皮の表面をすり下ろす。
残りのレモンは薄切りにして、種を取り除く。
3. 鍋に薄切りにしたレモン、はちみつ、レモン果汁を加えて中火で熱する。
小さな泡が立ってきたら弱火にし、時々混ぜながら5分加熱する。粗熱を取り、果肉とレモン果汁の煮汁を分ける。
煮汁は仕上げ用に大さじ1を取り分ける。
4. ボウルに絹豆腐、ヨーグルトを入れ、なめらかになるまで混ぜ、目の細かいざるでこす。
5. 4に砂糖を加えて混ぜ、卵を割り入れて混ぜる。
さらにレモンの皮、レモン果汁の煮汁を加えて混ぜる。薄力粉、ベーキングパウダーをふるって加え、中心から外側に向けて混ぜる。
6. 型に流し入れ、180℃のオーブンで10分焼く。一度オーブンから出して、2の果肉を上になべて再び20～30分焼く。
7. オーブンから取り出し、取り分けたレモン果汁の煮汁を表面に塗って、粗熱を取り、冷蔵庫で3時間冷やして完成。

* はちみつを使っていますので、1 歳未満の乳児が食べないようにご注意ください。

栄養成分（1 人分あたり）

エネルギー：150kcal、たんぱく質：5.4 g、脂質：3.5 g、炭水化物：24.1 g、
カルシウム：88mg、鉄：0.7mg、ビタミン C：13mg、
食物繊維総量：1.3 g、食塩相当量：0.2g