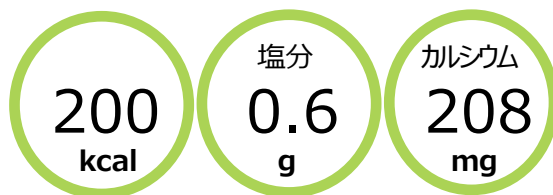


もちもち青汁ポンデケーキ

外はサクサク、中はモチモチとした食感が楽しめるポンデケーキです。青汁を入れることで、ビタミンなどの栄養素を強化しています。青汁っぽさがないので、青汁が苦手な方でも美味しくいただけます。豆腐を入れることで冷めても硬くなりにくいですが、食べる前にレンジで軽く温めるとより美味しくなります。



ひとり分（4個）あたりの 栄養価



たんぱく質 9.9g 脂質 9.5g 炭水化物 20.2g

●材料（3人分 12個）

| | |
|----------|-----------|
| ・白玉粉 | 70g |
| ・青汁粉末 | 1袋(3g) |
| ・絹ごし豆腐 | 1/4丁(75g) |
| ・溶き卵 | 1/2個 |
| ・粉チーズ | 30g |
| ・ピザ用チーズ | 20g |
| ・オリーブオイル | 小さじ2 |

●作り方

- ① 白玉粉と青汁粉末はふるっておきます。
- ② ボウルに全ての材料を入れてよく混ぜ合わせ、ひとまとめにします。
- ③ ②の生地を12等分して丸め、オーブンシートを敷いた天板に並べます。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで20分焼いたら、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。