

# 抹茶と甘納豆のパウンドケーキ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンザウ 先生のでんぷんおトケ-キックス	150	573	0	5	42	0.9
無塩バター	100	763	0.5	22	18	0
砂糖	50	192	0	1	Tr	0
卵(2個)	110	166	13.53	143	198	0.44
抹茶	6	19	1.84	162	21	0
牛乳	50	34	1.7	75	47	0.1
甘納豆小豆( 1)	50	148	2.75	50	40	0.05
合計		1.895	20.32	458	366	1.49
(1/8切れあたり)		237	2.54	57	46	0.19

( 1) 甘納豆の栄養成分は参考値です。ご使用の商品の栄養成分をご覧になって計算してください。

甘納豆は、小豆の他に白花豆、青えんどう、金時豆もおすすめ。

焼いてからすぐ食べるのではなく、切り分けてラップで包み、数日冷蔵庫で寝かせると断然美味しくなります。

ココアと抹茶でつくる「三毛柄パウンドケーキ」も美味しいですよ！

投稿レシピ(長濱さん 2015/08/26)