

豆腐とバナナのカスタードケーキ

豆腐とバナナで作るので罪悪感があまりなく、小さな子どもにも食べさせられるカスタードケーキ風です。米粉とオートミールを使用してヘルシーさもプラスしました。ホットケーキミックスでも作れますよ！バナナをむいたり、材料を混ぜるところはお子様の出番です。是非楽しんで作ってみてください！

材料(15×7.2×6 cmのパウンド型 2つ分)

豆腐 150g	卵 2個
牛乳 50cc	米粉 40g
バナナ 1本(小さめなら2本でも)	オートミール 10g
砂糖 50g	ベーキングパウダー 小さじ1



作り方

- ① ボウルに豆腐と牛乳を入れ、ホイッパーでクリーム状になるまでしっかり混ぜる。(木綿豆腐の場合は粒々が残りますが大丈夫です)
- ② バナナの皮をむいてスジを取り、①とは別のボウルに入れ、フォークでペースト状になるように潰す。
- ③ ①に②と砂糖、卵を入れて混ぜる。
- ④ ③に米粉、オートミール、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ⑤ ④を型に流しこむ。(追記の型の部分を読んで頂きたいです)
- ⑥ 180度で予熱したオーブンで40分ほど焼く。(オーブンや型のサイズによって焼き時間は異なりますが、竹串を刺して生地が付いてこなければ大丈夫です)
- ⑦ 型のまま冷ましておく。
- ⑧ 触れる程度になったら型から外してラップで包み、冷蔵庫に入れて冷やす。もしくは冷やさずすぐに切って食べても美味しいです♪



追記

豆腐は絹ごし豆腐を使った方が滑らかになり、木綿豆腐を使うと粒々が残りますが、どちらの場合でも重さは同じで特に問題なく仕上がります。今回は我が家の賞味期限の問題で、絹ごしと木綿を半々程度で作りました。

砂糖はてんさい糖を使用しています。バナナは完熟したものを是非使ってください。

オートミールは粒が細かく加工されたクイックオーツを使用しています。オートミールを増やすのも可能ですが、その際は代わりに米粉を減らしてみてください。ただし、オートミールを増やしすぎると子どもにはちょっと食べにくいかもしれません。

その他に、材料には米粉・オートミール・ベーキングパウダーとしましたが、ホットケーキミックス 50gに置き換えても大丈夫です。

型は写真にあるように、シリコン製のパウンド型 2つを使いました。百貨店で購入したものです。

小さめなので子ども達にも食べさせやすく、かつクッキングシートも不要で、私はとても重宝しています。

普通のパウンド型 1つに全て入れる場合、焼き時間は50分位必要かと思います。竹串でチェックしつつ、必要に応じて延長してください。

仕上がりは、生ではなくとも中身はしっとりしている状態です。