

## 徳島駐屯地 ご当地グルメ

### 「すだち パウンドケーキ」

～ 徳島を代表する果実「すだち」を練り込んだ  
簡単デザートレシピ ～

#### PRポイント

おうちで駐屯地メニュー！ホットケーキミックスを使用した簡単デザートレシピです。  
鮮やかな緑色にさわやかな酸味と香りが特徴の「すだち」。皮を混ぜるのがポイントで、焼き上げた後にも特有のさわやかな香りがしっかりと口の中に広がります。

#### 栄養ポイント

すだちには、ビタミンC・クエン酸がたっぷり。美肌効果や疲労回復、食欲増進など様々な効果が期待できます。また、香り成分リモネンには神経を休める効果もあり、ストレスを沈めて気分をリフレッシュさせるのに有効です。

#### 材料 1人分

※パウンドケーキ型1本分の材料↓

すだち(皮を削る) 2個  
すだち果汁 35g

すだちは、  
あわせて7個程度  
(市販のすだち果汁を  
使用すると便利)

ホットケーキミックス 150g  
鶏卵 100g  
牛乳 35g  
サラダ油 60g  
上白糖(砂糖) 60g



## すだち パウンドケーキ



#### 作り方

- 1 すだち2個分の表皮をおろし金で削る。  
【すだちが沢山あれば、もっと多く削ってもOK!】
- 2 1の削ったすだちの皮、すだち果汁、(A)の材料をすべて混ぜ合わせ、型に流し入れる。
- 3 型を台から少し持ち上げて落とし、空気を抜く(3回程度)。オーブン180℃、余熱完了後、40分程焼く。

#### 《アレンジ・迷彩バージョン》

##### 材料と作り方

- 1 (A)の材料を混ぜ合わせ、別々に4つの容器に分けて4色に色付けすることで迷彩カラーに！  
(4等分でもOK、おすすめは黒2:茶2:緑3:ベージュ3)

パウダー分量

- ①黒(ブラックココアパウダー小さじ1)
- ②茶(ココアパウダー小さじ1)
- ③緑(抹茶パウダー小さじ2)
- ④ベージュ(そのまま)

- 2 4色に色付けた生地をスプーンで少しずつすくい、迷彩柄をイメージして型に落とし入れる。
- 3 上記の手順と同様。

