



柿とリンゴのケーキ

材料
鉄板1枚分
(25cm×30cm)

- A** 柿…2個
リンゴ…1個
レモン汁…少々
- B** サラダ油…40g
溶かしバター…40g
- C** 薄力粉…200g
ベーキングパウダー…大さじ1
シナモンシュガー…小さじ1~2
塩…少々

下準備

A の皮を剥いて1~1.5cm角に切り、レモン汁をかけておきます。
 ※リンゴは皮を残して彩をよくしてもOK!
 ※柿は熟したもので固いものでどちらでもOK!

作り方

- 1 ボウルに卵を入れ白っぽくなるまで泡立て器で混ぜ、砂糖と **B** を順に加え、その都度よく混ぜ合わせます。
- 2 **1** に **A** とふるいにかけた **C** を加えさっくり混ぜます。
 柿を梨などに変更してもOK!
 季節の果物を使って作ってみてください!
- 3 クッキングシートを敷いた型に入れ、180°に予熱したオーブンで20~25分焼いたら完成です。
 ※シナモンシュガーはお好みでふりかけてください。



柿は、「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど栄養価が高く健康食品として非常に優れていると言われています。ビタミンAとビタミンCが多く含まれ、疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があると言われています。

東郷グリーンセンター
食育ソムリエ
武内 静

1人あたり 210kcal



店舗情報
東郷グリーンセンター 〒470-0162 愛知県東郷町大字春木字仲田49-1 ☎0561-39-0010
 [営業時間] 9:00~17:00 年中無休(正月、棚卸休み有)



食育キッチン



かぼちや白玉 あずき添え

食育ソムリエ直伝!
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介します。
食卓に旬をとりに入れてみませんか?

1人あたり 175kcal



今月の食材メモ①



肌や粘膜を丈夫にし、免疫力を高めるβカロテンが豊富に含まれています。果肉よりも皮に多くのβカロテンが含まれているため、薄く切って皮ごと調理するのもオススメです。



材料(4人分)

- カボチャ…正味100g
- 砂糖…小さじ2
- A** 白玉粉…50g
米粉(尾東産微粉)…50g
- 水…100~200ml
- ゆであずき砂糖入り缶詰…お好み

作り方

- 1 カボチャは種とワタを取り除き、皮を剥きます。
- 2 **1** を一口大にカットし、耐熱容器に入れラップをふんわりとかけ電子レンジ(600W)で3~4分加熱します。
- 3 **2** を熱いうちに潰し、砂糖を加え混ぜ合わせます。
- 4 ボウルに **A** と **3** を入れ、水を少しずつ加えながら指先でこねます。
- 5 耳たぶくらいの柔らかさになったら一口大に丸めて中央を少し押しへこませたぷりの熱湯に少しずつ入れ2~3分茹でた後に、冷水に取ります。
- 6 水気を良く切って器に盛り付けお好みであずきを添えて完成です。

白玉だんごの保存方法

- 数時間~翌日までの保存→冷蔵でOK!
清潔な保存容器に白玉だんごを入れかぶるくらいの水を入れて保存します。
 - 長期保存→冷凍しましょう!
ラップを敷いた金属製のバットに白玉だんご同士がくっつかないように並べて急速冷凍します。完全に凍ったらジップ付きの袋にうつして冷凍庫で保存しましょう。
- ~食べるときの解凍方法~
冷蔵庫へ移して自然解凍がお湯にくぐらせ解凍しましょう。



※各グリーンセンター等で販売しています。
パン・クッキー用微粉米粉