

IH クッキング実演コーナー

ハーブティと
一緒に
どうぞ♪



美味しさます マーブルケーキ

●材料

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・バター 70g
- ・卵2個
- ・砂糖 50g
- ・スプレッド50g

トッピング用フルーツ

- *りんご
 - *キウイ
 - *いちご
- フルーツブレッド
トッピングも
3種類
カットして使います

- 1 ボウルに溶かしバター、砂糖、卵を入れ混ぜ、よく混ぜたらホットケーキミックスを入れ混ぜ合わせる。
- 2 生地を型に流し入れ、スプレッドを落とし竹串でマーブル状にする
- 3 180℃の温度設定で 40 分焼く。
- 4 粗熱が取れたら果物をトッピングして出来上がり♪

生地を
流し入れたら
気泡が出来ない
ように注意

りんご



～ちょこっと薬膳～

- 胃腸、発熱、肺血圧の改善
- 免疫力を強め
生活習慣病の予防



りんごの
主な栄養素・成分
*ポリフェノール
*食物繊維
*カリウム
*ビタミンC
*リンゴ酸 など

いちご



～ちょこっと薬膳～

- 胃、肝臓、解毒作用
- 美容効果、免疫力を高める
- 風邪予防、貧血
- 抗がん作用



いちごの
主な栄養素・成分
*ビタミンC
*葉酸
*食物繊維ペクチン
*リンゴ酸
*クエン酸 など

キウイ



～ちょこっと薬膳～

- 身体の熱を冷ます
- 潤いを生み喉の渴きを改善
- 消化を助け胃の動きを整える



キウイの
主な栄養素・成分
*ビタミンC
*食物繊維
*カリウム
*ビタミンE
*葉酸 など