

～IH クッキング実演コーナー～



簡単卵ボーロ

- 材料
- ・卵黄 1個
- ・砂糖 20g
- ・片栗粉 80g
- ・牛乳 小さじ 1

～ポイント～

- 焦げやすいので1番小さな弱火で!
- IH クッキングヒーターは「1」くらい
- 大きすぎるとサクサク食感になりにくいので注意!



1 ボウルに卵黄、砂糖を入れ白っぽくなるまで混ぜる。

2 ①に片栗粉、牛乳を加え混ぜる。

3 直径1cmの大きさに丸めて26cmのフライパンに1cm間隔をあけて並べフタをして弱火で15分焼く。

～ちょこっと薬膳～

- 卵：
貧血やめまい、肌の乾燥、不眠、精神安定、咳や喉の渇きなど



しっとりかぼちゃケーキ

- 材料 ・卵 2個
- ・ホットケーキミックス 100g
- ・かぼちゃ 200g ・シナモンシュガー 大さじ 1
- ・無塩バター 90g
- ・グラニュー糖 60g



1 かぼちゃを茹で2～3cmにカットする。

2 ボウルにバターを入れクリーム状になるまで混ぜ、グラニュー糖を数回に分け加え、白っぽくなるまで混ぜる。

3 卵を数回に分け加え、混ぜ合わせる。

4 ホットケーキミックスを加え混ぜ、シナモンシュガーとかぼちゃを加え混ぜ合わせる。

5 型にクッキングシートを敷き生地を流し入れ160℃で20分焼く。

～ちょこっと薬膳～

- かぼちゃ：
ビタミンE、ベータカロテンが豊富で、疲労回復・冷えの回復、免疫力アップ、生活習慣病予防など