～IHクッキング実演コーナー～



IHで作る簡単ブラウニー

●材料 ・ホットケーキミックス 100g
・板チョコレート2枚（約100g～120g）
・無塩バター 60g　・砂糖 50g
・刻んだナッツ適量　・卵 1個
・牛乳大さじ1～2（生地の硬さを見て調整）

1 ボウルにバターと刻んだチョコレートを入れ、IHの「とろ火」で加熱して溶かす。

2 火を止め、砂糖、溶き卵、牛乳の順に加えよく混ぜる。

3 ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせ、ナッツを入れざっくり混ぜる。

4 型に生地を流し入れ、160℃で 12 分～ 15 分焼く。



～ちょこっと薬膳～
■チョコレート：
・疲労回復・精神安定・血液改善
・利尿作用による浮腫解消
※カカオ 70%以上がおすすめ





簡単スティックバナナケーキ

●材料 ・バナナ2本
・ホットケーキミックス 150g
・砂糖大さじ2～3
・バター（大さじ3を溶かす）
・卵1個　・チョコチップ適量



～ちょこっと薬膳～
■バナナ：
・ストレス緩和・便秘・空咳喉の緩和
・二日酔いの改善・疲労回復・血圧低下
※身体の熱を抑えるので冷え性の方は摂り過ぎにに注意（身体を温める生姜やシナモン、ナッツなどおすすめ）

1 バナナをビニール袋に入れ、ペースト状につぶす。

2 ボウルでバターを溶かし、卵、砂糖、①のバナナを混ぜる。

3 ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。

4 型に生地を流し入れ、160℃で 12 分～ 15 分焼く。
冷めたらチョコチップを飾る。