

今日のおやつ

いちじくとアーモンドケーキ ローズヒップティー

ビタミンCが豊富
利尿促進・むくみ解消

いちじくとアーモンドケーキの作り方

【材料5個分】 5人分

- ・ホットケーキミックス 75g
- ・アーモンドプードル 50g
- ・オリーブオイル 25g
- ・ドライいちじく 60g
- ・卵 2個 ・砂糖 30g

【作り方】

- ①オリーブオイル・卵・砂糖・アーモンドプードルをよく混ぜ合わせる
- ②小さくカットしたドライいちじくを入れ混ぜ合わせた後ホットケーキミックスを入れ混ぜ合わせる
- ③型に入れ170度のオーブンで20分焼く



今日のおやつは

251kcal (1人分あたり)

ドライいちじくには生果物と比べカリウムや銅などのミネラルが豊富に含まれています。

特に、銅には鉄分の吸収をよくする働きがあり、貧血予防に効果があります。

また、アーモンドはDHAやEPAが多くコレステロールを下げる効果があります。