

今日のおやつ

リンゴケーキ 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

りんごケーキの作り方

【材料8個分】 8人分

- | | | | |
|-------------|------|-------|-----|
| ・ホットケーキミックス | 200g | | |
| ・クリームチーズ | 60g | | |
| ・卵 | 2個 | ・砂糖 | 30g |
| ・オリーブ油 | 80g | ・調整豆乳 | 90g |
| ・りんご | 1個 | | |

【作り方】

- ①ボウルにクリームチーズを入れよく練る
- ②①にホットケーキミックス・卵・砂糖・オリーブオイル・調整豆乳を入れ混ぜ合わせた後、角切りしたりんごを入れ軽く混ぜる
- ③②を型に入れ、170度のオーブンで20分焼く

りんごにはペクチンなどの食物繊維が多いため、消化・血行をよくする働きがあります。

また、牛乳やチーズなどの乳製品はカルシウムが豊富に含まれており、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高い食材です。



今日のおやつは

248kcal (1人分あたり)