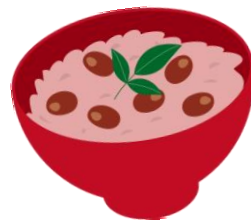




11月15日 七五三

七五三といえば“千歳飴”。
千歳飴は子供の長寿を願い、
粘り強く細く長い形状で、
縁起の良い紅白の飴となっています。

千歳飴は“引っ張ると伸びる”ことから、
子供の健康を願う七五三には、
縁起物として用いられています。



日本の秋の味覚・秋の風物詩と言える果物、

柿

嗜好品としてだけではなく、栄養豊富な果物としても親しまれてきた存在でもあります。

ビタミンCが多い果物で、柿を一つ食べると、
1日のビタミンC推奨摂取量をクリアできるほど。
免疫力UP・風邪予防、ストレス軽減、美肌づくりなどに効果的♡

18歳以上の男女
1日のビタミンC 推奨量
100mg/day

また柿に含まれるシブオールという成分には、
アルコールの吸収を阻害する働きや、
ビタミンCの働きと相乗して血中のアルコール分解・排泄を
促進する働きが期待されていて、二日酔いの緩和などに効果が期待できます□

ただし、干し柿にすると、水分が抜けて糖分が凝縮されるため、食べ過ぎには要注意!!



そのまま食べるのに
飽きてしまったら...

☆*:. 柿のパウンドケーキ .:.*☆

～材料(18cmパウンド型1台分)～

ホットケーキミックス 150g・柿 1個(正味150g)
砂糖 40g(お好みで減らしてもOK)・卵 1個
マーガリン or バター 30g・プレーンヨーグルト 30g

【下準備】

- * パウンド型にクッキングシートを敷いておく。
- * オーブンを170℃に予熱しておく。

- ① 柿を0.5-1cm角位に切って耐熱皿に入れる。
材料の砂糖40gから大さじ1を柿に振りかける。
- ② ①の柿をラップ無しで電子レンジ500Wで3分加熱し、
冷ましておく。
- ③ ボウルにマーガリンと残りの砂糖を入れ、
泡だて器でクリーム状になるまで混ぜる。
- ④ ③に卵、プレーンヨーグルトを入れ、
その都度、泡だて器で混ぜる。
- ⑤ ④にホットケーキミックスを入れ、
ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑥ ⑤に②の柿を入れて混ぜる。
- ⑦ パウンド型にクッキングシートを敷き、⑥の生地を流し入れ、
170℃に予熱したオーブンで約40分焼く。
- ⑧ 竹串を刺して生の生地が付かなければ焼き上がり♪



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

