

～おすすめレシピ～

《びわのパウンドケーキ》

型：18cm型

びわ	10個
砂糖	25g
レモン汁	小さじ2
無塩バター	100g
砂糖	50g
卵	2個
薄力粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1/2

- ① 卵とバターを常温に戻しておく。薄力粉とベーキングパウダーは合わせて振るっておく。パウンド型には、紙をひいておく。
- ② びわの皮をむき2等分にし、種をとり、大きめの角切りにする。
- ③ オーブンは170℃に予熱しておく。
- ④ 鍋にびわ、砂糖、水をひたひたにつかるくらい入れ、強火で煮る。沸騰したら弱火にして10分煮る。火からあげて粗熱をとる。
- ⑤ バターを白っぽくなるまでハンドミキサーで混ぜる。
- ⑥ ⑤に砂糖を加え、さらに混ぜる。卵を溶き、少しずつ加える。振るった粉類を半分入れ、さっくり混ぜる。
- ⑦ ④を加え、残りの粉類を入れさっくり混ぜる。
- ⑧ 型に流し込み45分焼く。

各栄養素：1切（10等分）

【 187kcal たんぱく質 2.6g 脂質 10.1g カルシウム 20mg 塩分 0.1g 】

《はちみつレモンゼリー》

（材料：2人分）

レモン汁	大きじ2
炭酸水（常温）	300ml
粉ゼラチン	5g
水	大きじ2
はちみつ	大きじ1

- ① 耐熱容器に分量の水、粉ゼラチンを振り入れて、ふやかしておく。
 - ② レンジで20秒加熱し、これにはちみつを加えてよく混ぜる。
 - ③ ②に静かにレモン汁と炭酸水を加え、容器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ※生のレモン汁を使用する場合は、お好みで薄切りレモンを上にとッピングしても◎

各栄養素：1人当たり 【 45kcal たんぱく質 2.3g 脂質 0.1g カルシウム 2mg 塩分 0g 】