

アガーラめし!

炊飯器で簡単！レモンの蒸しケーキ♪



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



4 g
タンパク質

7 g
脂質

34 g
炭水化物

0 g
食塩相当量

小西は3合炊きの
炊飯器を使用しました♪

2人分材料

1ホール分 たまご	1個 (50g)
グラニュー糖	大さじ2 (30g)
有塩バター	20g
牛乳	50ml
ホットケーキミックス	100g
レモン	2個 (200g)
はちみつorメイプルシロップ	お好みでどうぞ!

作り方

1. バターを全部溶かし、そこから小さじ1をとり、釜に塗る。レモンを薄く5枚ぐらい輪切りにし、釜にひく。レモンの残りは絞り、別の容器に入れる。
2. ボウルにたまご→グラニュー糖→1の溶かしバター→牛乳→1で絞ったレモン汁を順に入れ、泡だて器で混ぜます。
3. 2の中にホットケーキミックスを入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、釜に優しく流し入れる。ご飯を炊く時と同じようにスイッチを入れる。
4. スイッチが鳴り、炊きあがったら完成！酸っぱいめに作っているのでお好みでメイプルシロップやはちみつをかけてもおいしいです！

今回の旬の食材はレモン！もうすぐ、クリスマスですね～♪今回は自宅で簡単に作れるケーキを考えてみました★レモンと言えば…“すっぱい”という印象が強いと思います。それはビタミンCとクエン酸によるものです！レモンに含まれるビタミンCの効果は、肌のシミやそばかすを予防してくれたり…免疫力を高め病気への抵抗力を強くしてくれたり…レモン1個を食べるだけで1日に必要なビタミンCを摂取することが出来るんです♪クエン酸は、老化防止や疲労回復の効果があるので疲れているときに摂取すると元気モリモリ♪アガーラめし！初のデザートレシピです！炊飯器があれば簡単にできます！お菓子作りが苦手なあなたでも大丈夫！作ってみましょう