



# 子どもの喜ぶレシピ (小山市生産食材を使って)

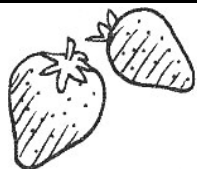


## いちごのケーキ

## 《作り方》

## いちご

材 料	6人分
いちご	100g
ドライイチゴ	10g
砂糖	20g
レモン汁	小さじ2
バター	30g
砂糖	30g
卵	1個
ホットケーキの素	120g



「下準備をする」

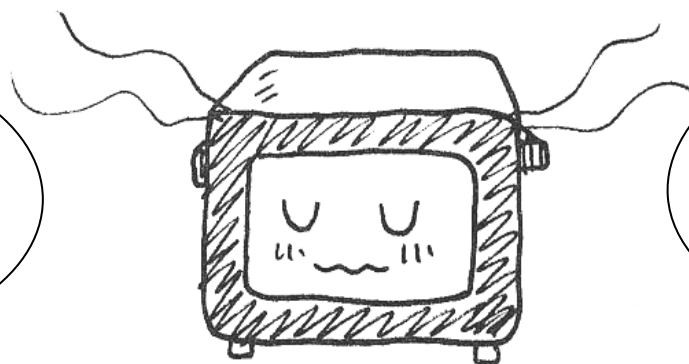
- ・バターを溶かす。・卵をときほぐす。
- ・いちごは5mm角に小さく切り、砂糖、レモン汁をかけておく。
- ドライいちごは、小さく切る。

1. ボウルにバターを入れ、砂糖を加え泡だて器でよく混ぜる。さらに、卵を少しずつ加え、よく混ぜる。
2. 次にホットケーキの素を入れ、ゴムべらで切るように混ぜ、いちごも加えさっくり混ぜる。
3. アルミカップに入れる。
4. 170℃に熱したオーブンで15~20分焼く。

いちごには、**ビタミンC**が多く含まれています。  
**ビタミンC**は、**ストレスや、風邪などの病気への抵抗力を高め、お肌を美しく保つ働きがあります。**  
 また、**鉄の吸収を高める作用**もあります。  
**ビタミンC**は、一度にたくさん摂っても体内には蓄えておけないので、いちごを始め、**ビタミンを多く含む果物類は、毎日摂りたいもの**ですね。

いちごは、デザートとしてそのまま食べるのももちろん、ジャムやジュース、ムースなどにしても楽しめますね。

1人分	
エネルギー	160 Kcal
たんぱく質	2.6 g
脂 肪	5.3 g
カルシウム	8 mg
塩 分	0.1 g



いちごを食べると、寒~い冬でも風邪をひかずに、元気にすごせるんだって！  
**かわいいピンク色の蒸しケーキ、ふわふわ**していて、おいしいね。

小山市 こども課

