

# Mama's Sweets

女性部 能代支部 東雲地区

## 炊飯器で簡単に出来る『リンゴケーキ』



- 材料（4人分）……
- リンゴ（中）…2個  
（皮は剥かず1cm程度のくし形に切る）
  - バター…60g
  - ホットケーキミックス…150g
  - 牛乳…100cc
  - 卵…1個
- 作り方……
- (1)フライパンにバターを溶かし、中火でリンゴを入れ焦げ付かない程度にアメ色になるまで炒める。
  - (2)ホットケーキミックスに牛乳と卵を加えよく混ぜ合わせる。
  - (3)炊飯器（五合用）に(1)を敷いてから(2)を入れて通常炊飯のスイッチを押す。
  - (4)出来上がったからお皿に取り出して完成。
- ポイント……
- 出来上がった際に、竹串等を刺してみて生地が付いたら再度、通常炊飯のスイッチを押す。  
ホットケーキミックスを混ぜる際に、お好みでブランデーを入れてもよし。

- 材料（5～8人分）……
- プレーンヨーグルト…400g
  - エコーブ蒸しパンミックス…100g
  - (A) 砂糖…70g
  - 卵…2個
  - サラダ油…大さじ3
  - レーズン…適量
- 作り方……
- (1)ボウルに(A)を入れて、よく混ぜ合わせる。
  - (2)型にクッキングシートを敷いて(1)を流し入れてから、レーズンをのせる。
  - (3)180℃に予熱したオーブンで50～55分程度焼いたら完成。
- ポイント……
- レーズンの代わりにお好みでチョコチップなどを入れてもよし。  
ケーキの型は直径18cmの丸型を使用しました。

## ほんのり甘酸っぱい『ヨーグルトケーキ』



## 今月のメニュー

- ①炊飯器で簡単に出来る『リンゴケーキ』
- ②ほんのり甘酸っぱい『ヨーグルトケーキ』

うだるような暑い夏がやってきました。暑さを一気に吹っ飛ばそうと冷たいアイスクリームやかき氷に食らいつく方も多いのでは？

食らいつくと、誰もが一度は『キーン』と痛みを感じたことがあると思います。調べると「アイスクリーム頭痛」という症状で、急激に喉の神経が刺激されて、脳が体内に異物が侵入したと誤認し、とにかく本人に知らせようと痛みを感じさせる脳のメカニズムだそうです。そのため痛くなる箇所は、後頭部や額など人それぞれ。ちなみに私は鼻骨付近が痛くなります。今年の夏の自由研究は、他者は何処が痛くなるか調べてみたいと思います。

（小沼直久）

## 編集後記