

# ～IH クッキング実演コーナー～



## 抹茶ケーキ

- 材料
- ・ホットケーキミックス 100g
- ★卵2個 ★砂糖 50g
- ・バター 70g ・あずき 適量
- ・抹茶粉末 大さじ2

1 ボウルにバターを入れ溶けたら、材料の★を入れ混ぜる。

2 ホットケーキミックスに抹茶粉末を入れよく混ぜたら①に入れ混ぜ合わせる。

3 あずきを入れざっくり混ぜ合わせる。

4 160℃に温度設定し 35 分焼く。

生地を  
流し入れたら  
気泡が出来ない  
ように注意



## 抹茶甘酒ラテ

- 材料
- ・甘酒 50g
- ・抹茶粉末 3g
- ・豆乳 50g
- ・水 120g

甘酒  
ブドウ糖  
アミノ酸  
ビタミンB群  
「飲む点滴」と言われる  
栄養バランス  
相乗効果

1 鍋に甘酒を入れ抹茶粉末を加え  
ダマがなくなるまで混ぜ合わせる。

2 ①に水・豆乳を加え弱火で加熱する。



抹茶



### ～ちょこっと薬膳～

- 甘酒：「飲む点滴」と言われている。美肌・美髪効果。身体を温め疲れを改善。腸内環境の改善。便秘免疫力向上。
- 抹茶：強力な抗酸化作用。風邪・インフルエンザ予防。認知機能の改善。美肌効果。
- 豆乳：女性の健康サポート。ダイエット予防。



豆乳