

～IH クッキング実演コーナー～

ナッツ(ドライフルーツ)のクッキー



※イメージ画像

- 材料・薄力粉 120g
- ・砂糖 40g
- ・バター 40g
- ・溶き卵 大さじ2
- ・ミックスナッツ 30g
- ・ドライフルーツ 30g



～ちょこっと薬膳～

■ナッツ：老化防止・アンチエイジング
・滋養強壮
(クルミ、アーモンド、ピーナッツ等)

1 ボウルに柔らかくしたバターと砂糖を入れ、よく混ぜる。

2 溶き卵を加え軽く混ぜ、薄力粉、刻んだナッツ(ドライフルーツ)を加え粉っぽさがなくなるまで全体を混ぜ合わせる。

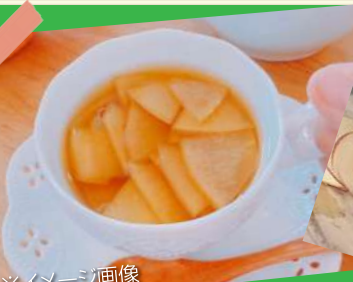
3 型に生地を流し入れ、1cm～1.5cm均一に平らに広げ、グリル160℃で12分～14分焼く。

4 焼き上がったら予熱3分間、中までじっくり火を通し、温かいうちに包丁で切り分ける。

ポイント!

焼き始めて6分
表面にうっすら
焼き色がついたら
上からアルミホイル
をふんわりかぶせ
残り時間を焼く。

アールグレイ林檎紅茶



※イメージ画像

～ちょこっと薬膳～

■林檎：
・胃腸を元気にする
・身体の熱を冷ます
・喉の渇きを止める
・便秘



1 アールグレイティーに林檎のスライスを浮かべる。

2 お好みに蜂蜜や砂糖を入れる。



あついよ～



暑い時の
薬膳に良い
代表的な
素材3選⇒

トマト



きゅうり



ハトムギ



身体にこもった
熱を冷まし、余
分な水分や毒素
を外に出す働き
があります。