

いちごとクコの実の 豆乳クラフティ



◆材料：作りやすい量

卵	…2個
砂糖	…60g
薄力粉	…20g
豆乳	…200ml
バニラオイル	…少々
いちご	…200g
クコの実	…5g (戻しておく)
粉糖	…適量
ミント	…適量

1. オーブンは160度に予熱しておく。
耐熱皿に油を塗り、洗って水気を拭き、へたを除いたいちごとクコの実を並べておく。

Point スキレットやフライパンなら油の後に軽く薄力粉をはたいておくと○

2. ボウルに卵と砂糖を入れ、泡立て器で砂糖がなじむように混ぜ、茶こしなどで薄力粉をふるい入れ、ダマが残らないように混ぜる。
豆乳とバニラオイルを加え、混ぜ合わせる。

Point 焼く時気泡が残るので泡立るのではなく、混ぜるイメージで

3. 耐熱皿に生地を注ぎ入れ、天板に乗せてオーブンに入れ、
天板にお湯を少しずつ注ぎ、串を刺して生地が付いてこなければ焼き上がり。
※お好みで生のいちご、ミントを添えて召し上がってください

ココットで焼いたり、スキレットなど小さいフライパンで焼くこともできます。

いちごはビタミンCが豊富で、1日に7～8粒程度食べると1日分の必須量が摂れると言われています。

いちごの赤い色素成分であるアントシアニンは、ポリフェノールの一種で、

眼精疲労回復や視力回復に有効とされるほか、活性酸素を減らし、がん予防にも効果があると言われています。

葉酸や、多くのアミノ酸も含んでおり、中でもモリスデンが多く含まれます。

モリスデンは、貧血を予防する効果や、食道ガンを予防する効果があります。

薬膳では、熱を冷まし、炎症を抑え、胃のはたらきを良くしてくれると言われています。

口が渇いたり、肝機能が高ふっていたり、暑気あたりで食欲のない時にはいちごはぴったり。

ただ、身体を冷やす性質があるので、胃腸が弱い方や、冷え性の方は食べ過ぎに注意！

このレシピのように火を通したり、スパイスなど身体をあたためるものと摂ったりすると○

冬にもよく出回るいちごですが、本来の旬は晩春から初夏にかけて。美味しい時期に味わいましょう！