

Let's Cook

旬を食べよう！

イチゴのカップケーキ

ひなまつりと一緒に訪れる春は、市内で生産されているイチゴを使ったカップケーキを紹介します。イチゴは、ビタミンCの宝庫で、ジューシーさそのままを味わうのはもちろん、煮ればイチゴジャム、ミキサーにかければイチゴソース、凍らせてイチゴシャーベットになるなど、パリエーションも豊富な人気の果物。

おやつや春のイベント、おもてなしに、いかがですか。

ワンポイント カップケーキの楽しみ方

油を加えることで出来上がりのパサパサ感が少ないこのカップケーキは、バナナやリンゴなど果物を変えたり、ミックスしたり、野菜を使うとベジタブルケーキへと変身。また、チョコレートケーキにしたり、ココアを混ぜたマーブルケーキなどもおいしくいただけます。

作り方

- 耐熱性の容器にヘタを取ったイチゴ〈軽くつぶす〉と砂糖を入れラップし、電子レンジで2分ほど加熱する。
- 別の大きめの器にホットケーキミックスと牛乳、卵、サラダ油、①をよく混ぜ合わせる。
- レンジカップに②を入れ、電子レンジで約1分弱（1個分）加熱する。
- ③をオープンで焦げをつける程度焼く。
- ④が冷めたら、生クリームと刻んだイチゴで飾り付ける。

（1個分 186kcal）



材料（レンジカップ10個分）

- ホットケーキミックス…………… 200g
- 牛乳……………120cc（大さじ8）
- 卵…………… 1個
- サラダ油…………… 小さじ1
- イチゴ（熟しすぎたジャム用でもOK）…………… 8～10粒
- 砂糖…………… 大さじ1

【飾り用】

- イチゴ…………… 適量
- 生クリーム…………… 適量

■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355

▲カップをはずし、側面を生クリームで飾ったり、皿をイチゴとミントの葉で飾ったカップケーキ

すくすく はいぽ～お たくっ子



たなか はるな
田中 遥菜ちゃん（6歳）

気遣いが優しい遥菜ちゃんは、折紙遊びがマイブーム。本を見て、色んな物を作ります。お給かきも上手で、手作りノートには、笑顔の可愛い女の子やシールがにぎやか。ピアノも上達中で、1年生になる4月を心待ちに、「早寝、早起き」を心がけ、入学準備万端です。
♥ママから…いつも癒しを、ありがとう！
ず～っと仲良しの親子でいようね♪

ママ／亜津子 さん
（北多久町多久原）



うちの かのん あいら
内野 嘉恩くん／愛徠くん
（5歳） （4歳）

優しくて、しっかり者の嘉恩くんは、保育園で遊ぶサッカーが大好き。カルタで覚えた多くのことわざがスラスラで、論語もマスター！と頑張り、スポーツドクターが夢です。自由奔放の明るい愛徠くんは、大好きなお兄ちゃんが目標。なりたいのはゲキレンジャーです。
♥ママから…すすなおに、伸び伸び育てね♪

ママ／真弓 さん
（北多久町筋原）

2009. 3 月号
市報多久
No.573

発行 ■ 多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1 編集 ■ 総務部経営統括室 印刷 ■ 株式会社 音成印刷
Tel. 0952-75-2116 Fax. 0952-75-2110 発行日 ■ 平成21年3月1日
ホームページ ■ <http://www.city.taku.lg.jp/> E-mail ■ koho@city.taku.lg.jp
市報多久は多久市ホームページでもご覧いただけます。

自然保護のため再生紙を使用しています。

