

つくってみませんか？

ブルーベリーのアントシアニンは目の疲れをやわらげます



<ブルーベリーケーキ>

材料(4カット分)

薄力粉	… 大さじ3(24g)
米粉	… 大さじ7(60g)
ベーキングパウダー	… 大さじ1/4(2.4g)
三温糖	… 大さじ3(30g)
はちみつ	… 大さじ1/2(11g)
レモン果汁	… 小さじ3/4(3.6g)
豆乳	… 大さじ2.4(36g)
油	… 小さじ3/4(2.8g)
食塩	… 3本指でひとつかみ(0.6g)
ブルーベリージュレ (ジャムでもOK)	… 大さじ1.5(30g)

作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーは一緒にふるっておく。
- ② 油に砂糖と塩をまぜ、豆乳、はちみつ、レモン汁を加えてさらにまぜる。
- ③ ②に①の粉を入れてさっくりまぜる。ブルーベリージュレの半量を加えてまぜる。
- ④ トレイに③の生地入れて15cm角位にのばし、半量のブルーベリージュレをのばして、オーブンで170℃ 18分焼く。
- ⑤ 1/4にカットする

