



「桃」を使用したメニューを紹介

旬でみずみずしく、甘い香りのする桃は暑い夏にぴったりの食材です。「桃のパウンドケーキ」は大きめの果肉がたくさん入っており、桃そのものの甘さを感じられます。また「桃のヨーグルトスムージー」は桃の甘さとヨーグルトの酸味が相性抜群で、食欲のわかないような暑い日にもおすすめのドリンクです。ぜひお試しください。

桃のパウンドケーキ

1人分

エネルギー 837kcal

塩分 1.4g

(写真は2/10カット・エネルギー167kcal、塩分0.3g)



今回
使用した
ジャム



アヲハタ
白桃&グアバ(グレープフルーツ入り)

■材料(1型分)

桃(生の桃または桃缶).....200g
ホットケーキミックス.....200g
砂糖.....50g(大さじ5)
卵.....2個
サラダ油.....45g(大さじ4)
ホイップクリーム.....15g
ジャム.....10g
チャービル.....お好みで

■作り方

1. 桃は皮をむき、1cm程度のダイスカットにする。
2. 砂糖、卵はよく混ぜ合わせておく。
3. 2.にサラダ油を加えて混ぜる。オーブンを180℃で予熱しておく。
4. 3.にホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜる。粉っぽさが少し残る状態でダイスカットにした桃を入れ、混ぜ合わせる。
5. クッキングシートをひいた型に生地を流す。数回落として、空気を抜き、オーブンで180℃ 45分焼く。
6. ケーキをカットし、ホイップクリーム、ジャム、お好みでチャービルを飾って完成。

ポイント

10分焼いたところで中央に縦1本の横長に切込みを入れると、きれいに焼けます



桃のヨーグルトスムージー

1人分

エネルギー 187kcal

塩分0.2g

■材料(1人分)

桃.....1個
(桃(飾り用).....1/8カット)
牛乳.....200cc
★塩水 200ccに対して小さじ1/5
ヨーグルト.....100g
はちみつ.....適量
ミント.....お好みで

■作り方

1. 桃を8等分にし、皮をむいて塩水(分量外)に5～10分つけておく。桃の1/8は飾り用に残しておく。
2. 残りの桃をジップロックに入れ、もみながら果肉をつぶした後、ヨーグルト、牛乳を加え2～3時間冷凍する。
3. フローゼン状になったら少しもみ、グラスに注ぐ。
4. 飾り用の桃を上のにせ、はちみつと、お好みでミントを飾って完成。

