



## パインのアップサイドダウンケーキ

協力：島田市健康づくり食生活推進協議会

### 【材料】4人分(1人分 196kcal)

◎パイナップル	3枚	◎バター	小さじ 1/2
(缶詰)	(90g)	◎砂糖	10g
◎牛乳	90ml	◎溶かしバター	10g
◎卵	1/2 個	◎プレーン	100g
◎ホットケーキ	100g	◎ヨーグルト	②
ミックス		◎砂糖	
◎スキムミルク	10g		

# 彩りもう一品



料理のレシピは  
ホームページで!

【今月の料理長】  
三浦きよ子さん

ジメジメと蒸し暑くなってきましたね。今月は、夏にぴったりのパイナップルを使ったケーキをご紹介します。アップサイドダウンとは、「ひっくり返す」の意味。果物を下にして焼いてから、ひっくり返して果物が見えるようにして盛りつけます。

### 【作り方】

- ①パイナップルは水気を切り、2枚を半分に切る。
- ②フライパンにバターを薄く塗り、砂糖を散らす。中央に水気を切った残りのパイナップルを1枚置き、外側に①を円形に並べる。
- ③ボウルに②を順番に入れ、溶かしバターを加えて混ぜる。
- ④②に③を流し込み、蓋をして強火で1分、弱火にして5分焼く。焼き目がきつね色になったら、ひっくり返して中まで火を通す。
- ⑤切り分けて器に盛り、②のソースをかける。

# 緑茶化ススメ

島田市緑茶化計画は、市が島田市  
推進する市民参加型シティ緑茶化  
プロモーションです。計画

協力：FM 島田 広報情報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

サイクリングと緑茶を通じて、島田市の魅力を発信するプロジェクト「茶輪子」。市とスルガ銀行(株)・(株)デイトナが協力し、月に1回、テーマに沿って紹介します。

第3弾となる今回は、パワースポットをテーマに市内の神社仏閣を周りました。自転車の速度は、車の3分の1程度なので、今まで気付かなかった景色が見えるようになります。特に、毎回違った表情を見せる茶畑は、走っていて楽しいです。島田市緑茶化計画を通じ、幅広い年齢層の人に、緑茶の魅力を体感してほしいですね。



スルガ銀行  
サイクリングプロジェクト  
深田聡朗さん(左)  
高橋林子さん(右)



### 島田 DE いっぴく「島田グリーンシティ」

7種類の緑茶を、急須で淹れるところから楽しめる一品。市内12店舗で提供。

FM 島田で放送中! 緑茶化のススメ  
毎週火曜日、午後0時5分から。WEBで24時間試聴可能。緑茶化計画サイト➡

