



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196kcal

- | | |
|----------------|-------------|
| ◎パイナップル 3枚(缶詰) | ◎ホットケーキミックス |
| ◎バター 小さじ1 | 150g |
| ◎砂糖 15g | ◎スキムミルク 15g |
| ◎牛乳 140cc | ◎溶かしバター 15g |
| ◎卵 1個 | ◎サラダ油 少量 |

彩りも一品



【今月の料理長】
おかじまさまよ
岡嶋正代さん



料理のレシピは
ホームページで!

パイナップルは、疲れを軽減してくれる栄養素であるクエン酸やビタミン、食物繊維などが含まれています。夏の疲れが出るこの時期にぴったりです。ちなみにアップサイドダウンケーキとは、上下逆さまなケーキという意味です。

【作り方】

- ①パイナップルは水気を切り、1枚以外は半分に切る。
- ②フライパンにサラダ油とバターを薄く塗り砂糖を散らし、中央に丸のままのパイナップルを置く。その四方に半分に切ったものを、切った面を外側に向けて置く。
- ③ボウルで牛乳と卵を混ぜ、ホットケーキミックスとスキムミルクを加え、粉が残る程度で溶かしバターを加える。
- ④フライパンに生地を入れてふたをし、強火で1分、弱火で5分ほど焼く。

緑茶化ススめ



緑茶化情報サイトQR

協力：FM 島田・農林課 広報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

地場産品や地域のイメージ、島田市緑茶化計画をPRするために企画した「新茶川根ゼラート」と「大井川ゼラート」。地元のお茶、蓬萊橋や大井川を連想する商品です。

本業のデザインとは異なる取り組みとして、「ローカルクリエイション(地方創生)」に取り組んでいます。事業展開の第一弾を、地場の産物やテーマを商品化する「産業」に定め、このゼラートを考案しました。ゼラートに定評のある杉山牧場とコラボをし、無添加で健康面にもこだわった商品に仕上がりました。ぜひ、島田の皆さんに食べてもらいたいと思います。



Kinetic Design
あまのりょうだ
代表 天野良太さん



新茶川根ゼラート・大井川ゼラート

川根の一番茶を使用した新茶川根ゼラートと、大井川をイメージしたヨーグルトベースの大井川ゼラート。本通3丁目の「ローカルクリエイション」で、10月末までの期間限定で販売している。営業時間は、正午～午後6時(土・日曜日は午前10時～午後6時)。



緑茶化のススめは毎月第4月曜日、午前7時30分からFM島田で放送中! WEBで24時間試聴できます。