



## ♡ お食事の紹介 ♡

ゆうきの里では、季節に応じた旬の食材を使用し、皆様に喜んでいただけるよう行事食の提供にも努めています。

今月は、利用者様にお召し上がりいただいているおやつの中から【はちみつケーキ】をご紹介します。



### はちみつケーキ材料

(作りやすい量:10人分)

- 薄力粉 100g
- 卵 70g
- 蜂蜜（生地の方） 適量
- サラダ油 70g
- ベーキングパウダー 5g
- 生クリーム 30g
- 砂糖 20g
- 蜂蜜（塗る分） 50g
- アーモンドスライス 15g

### ◀作り方▶

- ① オーブンは 180℃に熱しておく。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーは、ふるっておく。
- ③ 卵、蜂蜜（生地の方）、生クリーム、砂糖、サラダ油は混ぜ合わせておく。
- ④ ②と③を合わせ、さっくり混ぜる。
- ⑤ ④を鉄板に流し、上にアーモンドスライスをちらす。
- ⑥ オーブンで 15～20分焼く。
- ⑦ 焼きあがったら蜂蜜を生地の上から塗る。

### ～一口メモ～

蜂蜜は、人類最古の甘味料とされています。蜂蜜が美容に良いと言われる由来は、ビタミンB群・特にB6が多く皮膚の荒れを防ぐのに効果が期待できるからです。

