



おやつ

# Tea Break

— Steamed Cake —

野菜たっぷり、甘さ控えめ。  
オリーブが香る大人のスイーツ

## 蒸しケーキ

ダイエット中のおやつにおすすめしたいのがオリーブオイルを使った蒸しケーキ。バターや牛乳を使わなくても、しっとりとした食感に蒸し上がります。にんじんやかぼちゃなどは、熱に強く油との相性も良いのでビタミンの吸収率もアップ。野菜の自然な甘さを味わいましょう。



# 49

ホクホクのカボチャと黒砂糖の  
自然な甘みが体に優しい  
カボチャの蒸しケーキ



### 材料 (2人分)

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	4g
オリーブオイル	大さじ2
水	60ml
黒糖	50g
カボチャ	40g
黒ごま	適量

### つくりかた

- ①カボチャは種をとってラップに包み、500w で3分ほど加熱して柔らかくする。2cmの角切りにしておく。
- ②ボウルに薄力粉とベーキングパウダー、黒糖をふるい入れ、水とオリーブオイルを加えてザックリと混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器にクッキングシートを敷き、②の生地を流し入れる。上に①のカボチャと黒ごまを散らし、蒸し器で蒸す。

抗酸化野菜の組み合わせで  
W効果のアンチエイジング!

## トマトとブロッコリーの 蒸しケーキ



材料(耐熱カップ4個分)

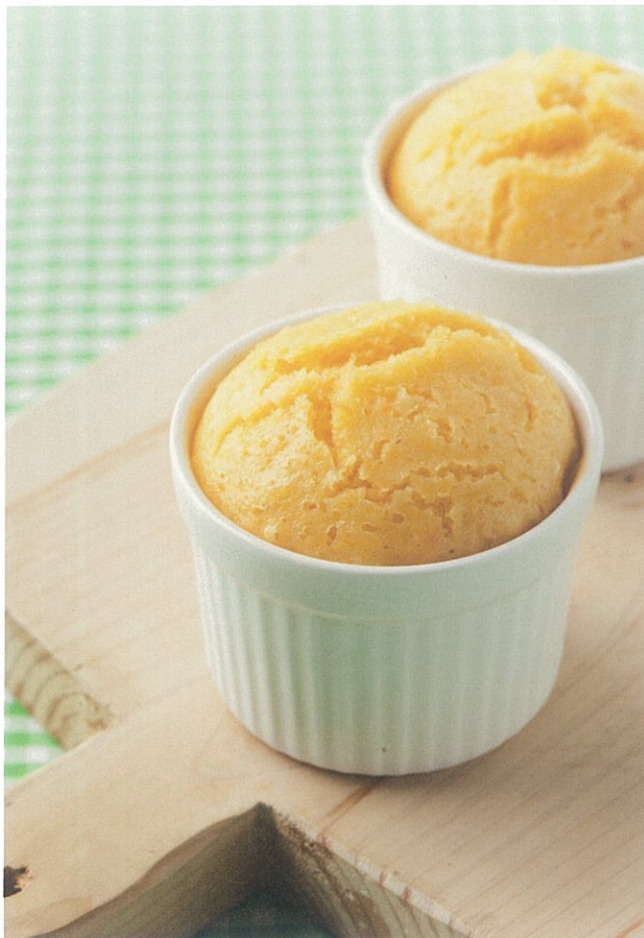
薄力粉 100g  
ベーキングパウダー 5g  
オリーブオイル 大さじ2  
砂糖 20g  
塩 ひとつまみ  
水 70ml  
ミニトマト 2個  
ブロッコリー 小房3~4個

つくりかた

- ①ミニトマトは半分、ブロッコリーは小房に切っておく。
- ②ボウルに薄力粉とベーキングパウダー、砂糖、塩をふるい入れ、水とオリーブオイルを加えてザックリと混ぜ合わせる。
- ③耐熱性のカップに2の生地を流し入れ、①のミニトマトとブロッコリーを乗せ、蒸し器で蒸す。竹串で真ん中を刺して、生の生地がついてこなければOK。



# 50



# 51

ニンジンに含まれるカロテンで  
つる肌、ツヤ髪、目力をキープ  
ニンジンの蒸しケーキ



材料(耐熱カップ4個分)

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	5g
オリーブオイル	大さじ2
ニンジン	50g
豆乳	60ml
卵	1個
砂糖	30g

つくりかた

- ①ニンジンは一口大に切って少量の水で蒸し焼きにし、粗熱がとれたら豆乳、卵オリーブオイルと一緒にミキサーでなめらかにする。
- ②ボウルに薄力粉とベーキングパウダー、砂糖をふるい入れ、①を入れてサックリと混ぜる。
- ③器の8割程度まで注ぎ分け、蒸す。