

よもぎを使った春のケーキ

栄養科
おすすめ
レシピ

春の香りである「よもぎ」は、草もち・お灸のもぐさの材料にもなります。また、5月には菖蒲湯でも使われる、私たちにはなじみの深い野草です。今回は、気軽に作れるようにホットケーキミックスを使用します。



材料（よもぎペースト）

材料	分量
生のよもぎ	50g
水	1リットル
重曹	小さじ1

【「よもぎペースト」作り方】

- ① 生のよもぎをよく洗い、ゴミや泥を取り除きます。
- ② 鍋に水と重曹を入れて火にかけます。
- ③ 沸騰して泡が立ってきたらよもぎを入れて、吹きこぼれない程度の火加減にして5-6分茹でます。
- ④ よもぎの根元が軟らかくつぶれるようになったら茹で上がりです。
- ⑤ ざるにあげ、水にさらします。絞りすぎないように水気を切ります。
- ⑥ ミキサーにかけ、ペースト状にします。

【冷凍庫で保存可能です。】

エネルギー…150kcal たんぱく質…3g
脂質…5g （1/10カットの場合）

材料（よもぎケーキ）

材料	分量
ホットケーキミックス	200g
バター	40g
たまご	2個
砂糖	40g
よもぎペースト	適宜

【「よもぎケーキ」作り方】

- ① ボウルにたまごを割り入れ、砂糖を2回に分けて加えてよく混ぜます。よもぎペーストを加えます。
- ② ホットケーキミックスを入れて軽く混ぜます。
- ③ 溶かしバターを入れてしっかり混ぜます。
- ④ クッキングシートを敷いた天板に③を流し入れて平らにします。
- ⑤ 170℃に予熱したオーブンで15-25分焼きます。竹串を刺してみて何もついてこなかったら焼き上がりです。
- ⑥ 冷めたらお好みの大きさに切り、盛りつけて完成です。

ポイント!

- ①たまごを常温に戻しましょう
- ②バターは湯煎などで溶かしておきましょう
- ③オーブンは予熱しましょう

よもぎは葉先の軟らかい部分を使用しましょう。

よもぎの代わりにバナナやココアを使っていろいろな味で楽しんでみてください。マフィンカップに1つずつ入れて焼いてもかわいいです。マフィンカップなら、6分目まで入れましょう。

