

●広報つばめ「作ってみませんか」【平成 28 年 4 月 1 日号】お菓子編



パインのスティックホイールケーキ

燕市食生活改善推進委員協議会

燕市食育推進計画より

「楽しく食事をし、食への感謝の気持ちを育む」

～簡単で美味しい、行楽にも楽しく手軽なスイーツ～

●材料（12 本分）

缶詰パイン… 4 枚

マーガリンまたはバター… 50 g

砂糖… 80 g

溶き卵… 2 個分

A（薄力粉… 150 g、ベーキングパウダー… 小さじ 1）

アルミホイル… 15 cm 長さ × 12 枚



●作り方

①缶詰パインは 1 cm 角に切り、水気を切る。

②ボウルに、室温に戻したマーガリン（またはバター）と砂糖をよく混ぜ、溶き卵を加えてよく混ぜる。

③A の粉類をふるい、生地に入れてさっくりと混ぜ、パインを入れて手早く混ぜる。

④アルミホイルに細長く生地をのせ、空間に余裕をもってくるくと巻き、両端をしぼり、蒸気のたった蒸し器で約 15 分蒸す。

※缶詰パインのほかに、レーズン、チョコチップ、甘納豆など好みの具材でアレンジしても美味しくできます。プレゼントにも最適！



広報つばめ、知っていれば得した気分になれる「知っ得つばめ」のコーナーに掲載している「作ってみませんか」のコーナーでは、燕市食生活改善推進委員のみなさんによる健康レシピを掲載し、市民のみなさんへの健康食の普及を図っています。