

【ヨーグルトとパイナップルの相性抜群】

# パインの アップサイドダウンケーキ



元気応援宣言！！

34

町食生活改善推進協議会だより



### 《作り方》

- ①パイナップルは水気を切り、1枚はそのまま、残りは半分に切る。
- ②フライパンにバターを薄く塗り砂糖をちらし、中央に丸のままのパイナップルを置き、その周りに切ったパイナップルの切れ目を外向きに並べる。
- ③ボウルに牛乳、卵を混ぜ、ホットケーキミックス、スキムミルクを入れて混ぜる。粉っぽさが残る程度に混ぜ、溶かしバターを入れてしっかりと混ぜる。
- ④②のフライパンに③の生地を流し入れてふたをし、強火で1分、弱火にして5分焼く。表面が乾き、焼き面がきつね色になったら、裏返して中まで火を通す。切り分けてヨーグルトソースをかける。

フライパンでできるヘルシーでおいしい簡単ケーキ♪今日のデザートにいかがですか？



### 《材料(18cm フライパン1枚分)》

パイナップル (缶詰)	スライス3枚	卵	1個	【ヨーグルトソース】	
バター	小さじ1/2	ホットケーキミックス	150g	プレーンヨーグルト	150g
砂糖	小さじ1	スキムミルク	大さじ2	砂糖	小さじ1
牛乳	135ml	溶かしバター	15g		

《1人分》エネルギー (121kcal)、タンパク質 (3.8g)、脂質 (4.0g)、カルシウム (67mg)、食塩 (0.2g)

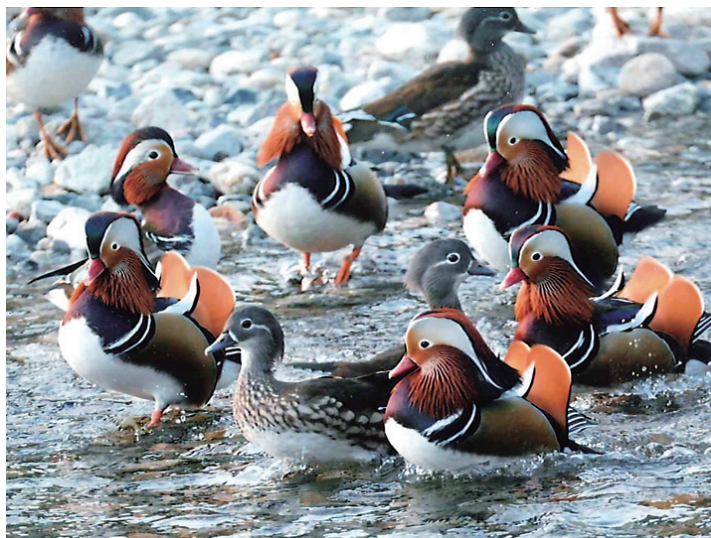
「観察小屋はどこですか」と聞かれたことはありませんか。居合わせた人はみんなオシドリ案内人。「地元の方に親切に教えてもらった」とうれしそうに話されるお客さん。シーズン中、そんな光景があちこちで見られました。

先日、ボランティア仲間が「オシドリシーズンお疲れさまでした。この冬は体調不良で応援にならず迷惑をかけました。年々その傾向になりそうです。一日でも一回でも、皆さんの頑張りにより、自分自身のために出かけるよう努力します」と言ってくれました。どんな言葉よりも百人力。「ありがとう！」の一言です。

【連絡先】オシドリグループ事務局  
森田 (電話72・0271)

## オシドリにゆ〜す VOL.208

〜一日でも一回でも〜



イチヨウ羽、ピン、立派だね！

【撮影者】千田英正さん(岡山県岡山市)