

本日のメニュー



10.2.20

(1) 有機ブルーベリー入り全粒粉のスコーン

<材料>

- ・ 全粒粉：150g、有機アーモンドパウダー：50g、ベーキングパウダー：大さじ1、天然ココヤシ油（固形、バターの代用）：100g、黒糖：大さじ1/2、有機ブルーベリー：50g、豆乳：80ml
- ・ トッピング：有機メープルシロップ

<作り方>

1. ふるった粉類を入れたボールに冷蔵庫で固めたココナツ油を入れ、カード（またはフォーク）で粉をまぶしながら、切るように油をつぶす。
2. ココナツ油の粒があずき状の大きさになったら、指の腹で軽くこすり合わせてつぶし、粉チーズのようなサラサラの状態になったらブルーベリーを加えて混ぜ込む。
3. ボールにラップをかけて冷蔵庫で30分ほど寝かせる。
4. 生地に冷やした豆乳を少しずつ加えながらカード（またはフォーク）で切るようにしてひとまとめにする。
5. 打ち粉をふったまな板の上に4.を乗せ、めん棒で1.5cmほどの厚さにのばし、コップの口などで直径4～5cmの円状に型抜きをする。
6. はけで表面に豆乳を塗った5.の生地を200℃に予熱しておりたオーブンで15分ほど焼く。

(2) インフルエンザ・かぜ対策ハーブティー

<4種類のミックスハーブティー> : : : : = 2:2:2:3:1

免疫力を上げる

エキナセア（ムラサキバレンギクの全草）

くしゃみ・鼻水を止める

エルダーフラワー（西洋ニワトコの花）

身体を温める

リンデン（西洋ボダイジュの葉と花）

胃腸や心の疲れを和らげる

ジャーマンカモミール（カミツレの花部）

頭痛を和らげる

ペパーミント（ハッカの葉）



来月は抗がん『煎り玄米がゆそばの実入り』と『マテ茶』です！