

春爛漫!!彩りケーキサレ

健康いずみ21では、「1日野菜小鉢5皿(350g)」を推奨しています。

野菜たっぷりケーキサレのご紹介です。野菜嫌いなお子様、お孫さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。季節の彩り野菜をたっぷり入れてお召し上がりください。

材 料	パウンド型1台分	
・薄力粉	100g	} ふるっておく
・強力粉	50g	
・ベーキングパウダー	5g	
◎卵	2個	
◎粉チーズ	30g	
◎牛乳	100cc	
◎オリーブオイル	40cc	
【具材：野菜お好みで】		
●玉ねぎ	100g	
●ブロッコリー	100g	切り分けておく
●しめじ	50g	小房に分けておく
●ベーコン	50g	
●むきえだまめ	20g	
・コンソメ	5g	
・ミニトマト	5個	洗ってヘタを取る
・とろけるチーズ	20g	



《1台分あたり》

エネルギー	1696kcal
たん白質	64.3g
脂質	93.1g
食物繊維	14.09g
食塩	6.32g

>>>作り方

- 1 各食材をお好みの大きさに切り、フライパンで●を4~5分炒め、コンソメで調味する。
- 2 ボウルに◎を入れ、しっかり混ぜ合わせる。
- 3 2に粗熱の取れた1を入れて混ぜ、振るった粉類を入れてさらに混ぜる。
- 4 型にオーブンシートを敷き、生地を流し入れ、ミニトマトとチーズをのせて180℃のオーブンで35~40分焼く。竹串に生地が付いてこなければ完成!

【ケーキサレ】とはフランス語で『塩味のケーキ』という意味です。砂糖を入れない生地にお好みの具材を混ぜて焼き上げた甘くないケーキです。

食事の際にパン変わりにいただくのがおすすめです。