

ケーキサレ



材料 << 18cmパウンド型1本分 >>

- ・かぼちゃ 70g
- ・にんじん 1/2本 (75g)
- ・ブロッコリー 100g
- ・ウィンナーソーセージ 1本
- ・牛乳 50ml
- ・サラダ油 大さじ2
- ・卵 2個
- ・薄力粉 100g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・粉チーズ 大さじ3
- ・塩 小さじ1/4
- ・ミニトマト 6個

栄養価 << 1本分 >>

エネルギー…1011kcal
たんぱく質…40.1g
脂質…49.8g
食塩相当量…3.4g

日本食品標準成分表2020
年版(八訂)

作り方

- ① かぼちゃは7ミリの厚さのいちよう切り、にんじんは5ミリ幅の半月切り
ブロッコリーは小房に分け小さめに切り、すべて2~3分ゆでる。
- ② ウィンナーソーセージはうすく輪切りにする。
- ③ パウンド型にオーブンシートを敷いておく。オーブンは180℃に予熱する。
- ④ 軽量カップに牛乳・サラダ油・卵の順に入れ、箸で卵をほぐしながら混ぜる。
- ⑤ ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるいに入れ、粉チーズ、
塩を加える。④を加えながらざっくり混ぜる。
- ⑥ 型に流し入れ、表面をゴムベラで平らにならす。かぼちゃ にんじん
ブロッコリー ミニトマトを押し入れ、最後に薄切りしたウィンナーを上
に並べる。アルミ箔でふたをしオーブンで25分焼く。ふたを取りさらに3分焼く。

ポイント

- ・基本の生地に入れる
具材は季節の野菜やきの
こを色々使ってみま
しょう。
- ・お子様むけのやさし
い味付けになっていま
す。
お好みで最後にカレー
粉少々を振り入れて焼
くと違った味を楽しめ
ます。